رسالہ حفاظتِ قلب

از حکیم محمد عبداللہ فاضل طب و جراحت



بسم اللہ الرحمن الرحیم

"حفاظت قلب"

دل کی بیماریوں سے حفاظتی تدابیر

از

الحاج حکیم محمد عبداللہ

ادارہ مطبوعات

الحاج حکیم محمد عبداللہ الویدک فارمیسی پاپڑ منڈی شاہ عالمی لاہور

بار اوّل ۱۹۸۴ء   قیمت 7 روپے

پبلیشر حکیم محمد اقبال پاپڑ منڈی لاہور طباعت الامان پریس لاہور

زیر مطالعہ کتابچہ جناب حکیم محمد عبداللہ صاحب مرحوم کے وصال کے بعد ان کے مختلف مواقع اور اوقات میں چھپنے والے مضامین جو ماہوار رسالہ مخزن آیورویدک لاہور کے اقتباسات پر مشتمل ہے۔ ان کو یکجا کر کے ایک کتابی شکل دی گئی ہے تاکہ قارئین کو دل کی امراض کے بارے میں مناسب رہنمائی حاصل ہو۔ امید ہے اس کا مطالعہ مفید و پُر از معلومات ہوگا۔ اس کے مطالعہ سے بڑا استفادہ حاصل ہوگا۔

ناشر

فہرست

حکیم علی ضیاء احمد

قلبی بیماریوں کی زیادتی

مادی ترقی کے موجودہ دور میں پاکستان جیسے زراعتی و صنعتی ملک میں گذشتہ زمانے کے لحاظ سے دل کی بیماریاں زیادہ ہونے لگی ہیں۔ غور دفکر کرنے سے ان کے تین بڑے اسباب معلوم ہوتے ہیں۔ ایک سبب غذا کی خرابی ہے۔ پورے ملک میں آپ جہاں بھی جائیں، خالص غذائی اجناس کا ملنا دشوار ہے۔ خالص دودھ، گھی اور تیل عام طور پر شہروں اور قصبات میں نہیں ملتے۔ آج کل و ناسپتی اور ڈالڈا کا نام گھی اور پانی میں پاؤڈر گھولے ہوئے کا نام دودھ ہے۔ اب تو خالص گھی کا صرف نام رہ گیا ہے۔ آج کل کے بچوں اور نوجوانوں کو یہ بھی معلوم نہیں ہے کہ خالص گھی کا مزہ اور بو کیسی ہوتی ہے۔ ملک کی ایک بڑی آبادی کی پرورش ناقص غذاؤں سے ہے۔ جن سے ان کے معدے قلب اور جگر متاثر ہوتے ہیں۔ ایسی ہی غذائیں قلبی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

دوسرا سبب ورزش کی کمی ہے۔ آج کل سواریوں کی آسانی و فراوانی

اس قدر ہے کہ کوئی شخص دو چار میل پیدل چلنے کو گوارا نہیں کرتا ہے۔ محنت و مشقت اور ورزش کے کاموں سے عموماً لوگ گریز کرتے ہیں۔ جسمانی محنت نہ ہونے اور آرام طلبی سے دوران خون کی کمی ہوجاتی ہے۔ دیہاتی زندگی گزارنے والے اور محنت و مشقت کرنے والے قلبی بیماریوں میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو جلد جانبر اور صحت مند ہوجاتا ہے۔

تیسرا سبب یہ ہے کہ موجودہ مادی ترقیوں کی وجہ سے جو سماجی و سیاسی انقلاب برپا ہے۔ اس نے انسانی سکون و اطمینان کا خاتمہ کر دیا ہے۔ اس دور میں ہر شخص غیر مطمئن اور متفکر ہے۔ اگر کوئی بڑا ساہوکار اور تاجر ہے تو غیر مطمئن اور اگر کوئی شخص بڑے عہدے پر فائز ہے تو وہ بھی اطمینان کی زندگی نہیں گزار رہا ہے اور جو شخص غربت و مسکنت کی زندگی گزار رہا ہے تو اس کا متفکر ہونا ظاہر ہے۔ پہلے یہ بات تھی کہ اگر کوئی شخص اپنے جھونپڑے میں معمولی خوراک و پوشاک کے ساتھ زندگی گزارتا تھا تو اسے سکون و طمانیت کی دولت بے بہا حاصل تھی اور اسے اس بات کا علم نہیں تھا کہ اس کے رہنے کے لئے معمولی مکان اور اس کی خوراک و پوشاک ادنیٰ درجہ کی ہے۔ لیکن آج ہر شخص "ہائے ہائے" کر رہا ہے۔ ایسی غیر مطمئن زندگی کی وجہ سے وہ قلبی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ آج کل قلبی بیماریوں کی زیادتی کی وجہ سے ماہرین صحت غور و فکر کر رہے ہیں کہ آخر ان کے اسباب کیا ہیں۔ امید ہے کہ

ماہرین مندرجہ بالا اسباب پر غور و فکر کریں گے۔

دل جدید حقائق کی روشنی میں

دل انسانی بدن میں اعضائے رئیسہ میں شمار ہوتا ہے۔ سائز میں آپ کی مُٹھی کے برابر اور چھاتی کے اندر بائیں جانب واقع ہے۔ بناوٹ کے لحاظ سے دل بدن کا مضبوط ترین پٹھہ ہے۔ جو زندگی میں کبھی آرام نہیں کرتا اور عمر بھر آپ سو رہے ہوں یا جاگ رہے ہوں دن رات مسلسل مصروفِ کار رہتا ہے اور سارے بدن میں دوران خون کو جاری و ساری رکھتا ہے۔ دل وہ عضو ہے جس کی دھڑکن کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے اور جس کی خاموشی موت کا پیغام بن جاتی ہے۔ نارمل عمر کے کل عرصے میں دل کوئی ۲۵ ...,..... مرتبہ دھڑکتا ہے۔ قدرت نے اس عضو کو سکڑنے اور پھیلنے کی بے مثال صلاحیت عطا کی ہے۔

دل کیسے دھڑکتا ہے!

آج سے تقریباً ۱۸ سو سال پیشتر حکیم جالینوس سے بھی یہی سوال کیا گیا تھا لیکن ۱۸۹۰ء تک اس کا صحیح جواب دریافت نہ ہو سکا۔ اس وقت محققین نے پتہ چلایا کہ دل برقی کیمیاوی توانائی سے دھڑکتا ہے اس لحاظ سے دل ایک برقی "عضلاتی پمپ" ہے جو بدن میں خون کی گردش برقرار رکھتا ہے اور کسی نقصان یا مرمت کے بغیر

۱۰۰ سال سے زائد عرصہ تک کام کر سکتا ہے۔ یوں دیکھا جائے تو دل نادان کا جذبات سے کوئی تعلق واسطہ نہیں۔ البتہ جذباتیت سے دل کی کارکردگی ضرور متاثر ہوتی ہے۔ درد دل لاحق ہو سکتا ہے۔ شدت جذبات کی انتہا دل کو توڑ بھی سکتی ہے یعنی "ہارٹ فیل" ہو سکتا ہے۔

آج کل امراض دل کا عام دور دورہ ہے۔ بے شمار لوگ دل کے مریض ہیں ہارٹ فیل (ہارٹ اٹیک) درجہ اول کا قاتل ہے پاکستان میں امریکہ کے بعد ہارٹ فیل سے مرنے والوں کی تعداد دیگر ممالک سے کہیں زیادہ ہے۔ آج کے دورِ حاضر اور جدید معاشرت کے پریشان کن حالات دل کے امراض کے لئے ساز گار فضا مہیا کرتے ہیں۔

یہ بات حیران کن ہے کہ آج ہارٹ اٹیک سے مرنے والوں کی تعداد تپ دق۔ کینسر۔ ہیضہ۔ پلیگ جیسی متعدی امراض سے جان بحق ہونے والوں سے زیادہ ہے اور یہ بات باعث تشویش بھی ہے۔

تشریح دل

دورانِ خون (بلڈ سرکولیشن)

دل کو انسانی جسم میں مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ یہ ایک ایسا محور ہے جس کے گرد ہر چیز گردش کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جب سارے بدن کا خون دورہ کرتا ہوا بذریعہ (دو رگوں کے جن کو (۱) جوف نازل (۲) جوف صاعد کہتے ہیں) دل کے دائیں اذن میں آتا ہے۔ پھر یہاں سے تھوڑا تھوڑا پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ وہاں جا کر صاف ہوتا ہے۔ پھر وہاں سے دل کے بائیں اذن میں آتا ہے۔ پھر دل کے بائیں اذن سے دل کے بائیں بطن میں آتا ہے۔ پھر شریان اعظم (ORTA) میں آتا ہے پھر وہاں سے شاخ در شاخ ہو کر واپس پھر ان ہی دو رگوں میں جن کا ذکر پہلے کیا گیا ہے۔ جوف نازل اور جوف صاعد کے ذریعہ دل میں آتا ہے۔ اس کا نام دورانِ خون یا سرکولیشن آف بلڈ ہے۔

دل کے دوران خون کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے حیات یعنی زندگی وابستہ ہے۔

تشریح قلب

دل جوفِ صدر میں یعنی سینہ میں ذرا ترچھا واقع ہے۔ اگر سینہ کے

کے بیچ میں لکیر کھینچی جائے تو دل کا ⅔ حصہ اس لکیر کے بائیں طرف

ہوتا ہے۔ اوپر کی طرف دل بائیں طرف کی دوسری پسلی تک ہوتا ہے

دل کا دایاں اذن دائیں طرف ہوتا ہے۔

دل عموماً لمبائی میں ۴ سے ۴½ انچ تک ہوتا ہے۔ وزن میں عموماً

دل مختلف لوگوں میں چار ساڑھے چار چھٹانک سے آدھ سیر تک بھی دیکھا

گیا ہے۔ دل کے اوپر ایک جھلی ہوتی ہے۔ جس کو بیرونی غشائے غلاف

یا دل کی جھلی کہتے ہیں اس کے اندر ایک رطوبت ہوتی ہے جو دل کو

صدمات اور رگڑ سے بچاتی ہے۔

ایک جھلی دل کے اندر ہوتی ہے۔ جس کو دل کی اندرونی جھلی کہتے ہیں

یا اینڈوکارڈائیٹس کہتے ہیں۔ یہ جھلی دل کے اندرونی چار جوف یا ربع

خانے بنا کر دل کے دورانِ خون کو صحیح طریقہ پر چلانے میں معاون ہوتی

ہے۔ دل کی دو حرکتیں ہیں۔ (۱) انبساطی (۲) انقباضی انہیں کے

تحت دل کام کرتا ہے۔

غصہ اشتعال، عفونتی۔ تیز بخار۔ محرقہ نمونیہ۔ دوران حمل سوزش گردہ

وجع المفاصل کے علاوہ گرم اور تیز قسم کی لحمی اشیاء وغیرہ کا بکثرت استعمال

دل کی حرکات کو تیز کر دیتا ہے۔ مریض سخت گھبراہٹ۔ بے چینی مالیوسی

اور دقت تنفس بھی ہوتی ہے۔ کبھی غشی طاری بھی ہو جاتی ہے۔ رنج وغم پریشانی فکر

میں دل کی حرکات سست ہو کر خرابی ہضم پیدا ہو جاتی ہے۔ نخاع پر چوٹ لگنے۔

ذیابیطس۔ کمی خون واعصابی امراض مزمن حالت میں جا کر ہارٹ فعل ہو جانے کا موجب ہوتے ہیں

(i) دل کے امراض جو موجب ہارٹ فیل ہو جاتے ہیں

درج ذیل امراض کی ابتدا جسم انسان میں کولیسٹرول اور کیلشیم وغیرہ کی زیادتی سے ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دوران فطری عمل رک جاتا ہے۔ جس سے دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ دیگر وجوہات درج ذیل ہیں۔

۱۔ دل کی ساخت کا چربی میں بدل جانا (FATTY - HEART)

۲۔ دل کے لحمی ریشوں کی ساخت کا خراب ہو جانا یعنی (تلیف قلب) (FIBROUD - HEART)

جس کے سبب بے چینی۔ تنگی تنفس۔ دل کی آوازوں میں فرق پڑنا۔ تھکاوٹ اور اعصابی کمزوری وغیرہ پیدا ہو جانا۔

(ii) وہ امراض جو بالواسطہ دل پر اثرات ڈالتے ہیں:

۱۔ مرض سل دق۔ پرانی کھانسی۔ امراض پھیپھڑہ

۲۔ امراض گردہ۔ ورم گردہ مزمن یعنی استسقاء کلاہی گردوں کی خرابی کے باعث مرض استسقاء پیٹ میں پانی پڑ جانا۔

۳۔ امراض جگر۔ جگر کا سدہ۔ جگر کا پھوڑا۔ استسقاء کعبہ

(پھیپھڑوں میں پانی پڑ جانا جو کہ جگر کی خرابی کے باعث ہو جاتا ہے)

۴۔ گنٹھیا جو کہ بالواسطہ طور پر قلب کی اندرونی جھلی کو متاثر کرتا ہے اور جسم پر سوجن آ جاتی ہے

۵۔ مرض ذیابیطس۔ ذیابیطس شکری جو کہ مریض کی قوت دل اور جسم کو کمزور کرتی چلی جاتی ہے۔ جس کے سبب مرض قوما پیدا ہو جاتا ہے

۶۔ اسہال مزمن یعنی دستوں کا زیادہ آنا۔ ہیضہ۔ پسینے کی کثرت وغیرہ سے بھی کمزوری قلب پیدا ہو جاتی ہے۔

۷۔ درد گردہ یا کسی حصہ میں شدید درد کا ہونا۔ دل کو براہ راست کمزور کر دیتا ہے۔

۸۔ مرگی اور دوران سر (سر کے چکر) بکثرت آنا بھی بالواسطہ طور پر دل کی حرکات کو غیر منظم کر دیتا ہے۔ اور یہ ہارٹ فیل کا موجب ہو سکتے ہیں

۹۔ ان کے علاوہ حد سے زیادہ دماغی جسمانی محنت جس کے ساتھ آرام بھی کم ہو اور غذائیت بھی کم ہو۔ دل کو کمزور بناتی ہے۔

۱۰۔ تنگ و تاریک مکانات میں بود و باش جہاں ہوا اور روشنی کی کمی ہو۔ دل اور پھیپھڑ دل کو کمزور بناتے چلے جاتے ہیں۔

۱۱۔ جسم کے کسی حصہ سے خون کا زیادہ اخراج مثلاً تھوک کے ساتھ خون آنا یا بواسیر کا خون زیادہ آنا۔ عورتوں مردوں میں خون استحاضہ بھی دل کو کمزور کر دیتا ہے۔ کسی عضو سے زیادہ رطوبات کا اخراج

رہنا مثلاً کسی پھیپھڑے وغیرہ سے پیپ کا بہتے رہنا یا مرض لیکوریا کی کثرت بھی آہستہ آہستہ مریض کی قوت مدافعت اور طاقت کو کمزور کر کے دل کو کمزور کرتے چلے جاتے ہیں ۔

۱۲ ۔ خفقان (دل دھڑکنا) یک دم خوف ۔ ڈر کا طاری ہونا بھی دل پر اثر انداز ہوتا ہے ۔ یہ مرض سوء مزاج قلب ۔ فکر و غم کثرت جماع ۔ جلق ۔ گرم اغذیہ کا زیادہ استعمال کمی خون ۔

۱۳ ۔ منشیات کا استعمال ۔ شراب افیون ۔ چرس وغیرہ زیادہ استعمال دل کو کمزور کرتے ہیں ۔ کسی مرض میں زیادہ دیر تک مبتلا رہنا ۔ ہوا ہضم غذائیت کا صحیح جزو بدن نہ بننا دل کی قوت کو کمزور کرتے جاتا ہے ۔

۱۴ ۔ صدمات جراحیہ (SURGICAL - SHOEKS) اور ٹائیفائڈ بخار براہ راست کمزوری کا موجب بنتے ہیں ۔

مذکورہ بالا چند اسباب ایسے ہیں جو دل پر بالواسطہ یا بلا واسطہ اثر کر کے اس کی قوت کو کمزور بناتے ہیں ۔ اس لئے ان کا تدارک کرنا چاہیئے ان امراض کے دفیعہ میں غفلت نہیں کرنی چاہیئے تاکہ زندگی کا ایک لمحہ بھی ضائع نہ ہو اور صحت برقرار رہے ۔

مندرجہ ذیل ادویہ استعمال کرائیں

۱ ۔ برائے امراض حادہ قلب میں کشنیز خشک ۳ تولہ ۔ صندل سفید ۳ تولہ تخم کاہو ۷ تولہ ۔ زہر مہرہ ایک تولہ طباشیر تولہ ۔ تخم کاسنی تولہ ۔ گل سرخ ۱ تولہ

گل گاؤزبان ایک تولہ - گل نیلوفر جملہ اجزا کو باریک کر کے سفوف بنائیں۔
۱ تا ۳ ماشہ دن میں تین مرتبہ استعمال کرائیں۔

۲۔ اکسیر قلب :۔ مروارید ناسفتہ ۲ ماشہ۔ ورق سونا ایک ماشہ کشتہ سنگ یشب ۹ ماشہ۔ کشتہ مونگاہ ۹ ماشہ باہم ملا کر کھرل کریں۔
مقدار ۱/۲ رتی تا ایک رتی خمیرہ گاؤزبان بقدر ۴ ماشہ میں ملا کر کھلائیں اوپر سے عرق گاؤزبان پلائیں۔ اختلاج قلب۔ ضعف القلب اور دھڑکن کے لئے مفید اور بے نظیر دوا ہے۔

۳۔ مفرح قلب :۔ گل سرخ۔ برادہ صندل سفید۔ گل گاؤزبان ہر ایک ۹ ماشہ پانی ایک سیر میں پکائیں جب پانی نصف رہ جائے۔ تو ۳ تولہ مصری ملا کر چھان لیں۔ تخم بالنگو ۶ ماشہ پھانک کر اوپر سے یہ جوشاندہ پلائیں۔ دن میں ایک دو مرتبہ دل دھڑکنا۔ خفقان اختلاج القلب میں بے حد مفید ہے۔

دل کے دیگر امراض جو ہارٹ فیل کا باعث بنتے ہیں

۱۔ کارڈک ہائپرڈسٹرافی (CARDIC HYPERDISTROPHY)
عظم القلب بلڈ پریشر کے باعث دل کی شرائین کا سختی میں

جانا دل کے عضلات موٹے ہو جانے اور وزن میں بڑھ جانا۔

۔ دل کا پھیل جانا (CARDIC- DILETION)

دل کا وزن عورتوں میں ساڑھے آٹھ اونس کے قریب اور مردوں میں
ھے نو اونس کے قریب ہوتا ہے۔ جب دل پھیل کر بوجھل ہو جاتا
۔ مریض اپنے سینے میں ایک بوجھ محسوس کرتا ہے اور سر میں شدید
ی کیفیت رہتی ہے۔ بعض اوقات تنگی تنفس کے ساتھ دل کی بے چینی
ہے۔ چونکہ عضلات کے موٹے ہونے کے باعث دوران خون میں رکاوٹ
ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی بوجھ پھیپھڑہ تنگی تنفس پرانی کھانسی کی علامات
پیدا ہو جاتی ہے۔

۔ دل کے اطراف جھلی میں پانی جمع ہو جانا!

HYDRO PERI — CARDIUM

۔ دل غلاف کا جوڑ جانا۔

ADHERENT - PERICARDIUM

دل کی موروثی بیماریاں۔

CONGENITAL - HEART - DISEASE

دل پر براہ راست اثر کرنے والی امراض

مندرجہ ذیل امراض براہ راست دل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔



۱۔ تنگی تنفس

۲۔ دل کا دورہ

۳۔ غشی جو بوجہ دماغ میں خون کم پہنچنے سے پیدا ہوتی ہے۔ جیسے قوما وغیرہ

۴۔ دل کی بیرونی جھلی کا ورم۔

۵۔ دل کی اندرونی جھلی میں ورم آجانا۔ بوجہ وجع المفاصل بلڈ پریشر وغیرہ کا حسب علامات علاج کیا جائے تاکہ اس مرض کا انجام خراب نہ ہو۔

دل کی بیرونی جھلی (غلاف کی سوجن) میں ورم آنیکی علامات حسب ذیل ہیں

دل کے مقام پر درد۔ مریض بے چین ہوتا ہے اس کے چہرے پر اداسی

اور گھبراہٹ ظاہر ہوتی ہے۔ رخسار اور چہرہ پیلا ہو جاتا ہے ہلکا بخار رہتا ہے،
نبض تیز۔ دل کے مقام پر شدت کا درد محسوس ہو جو دبانے سے بڑھے یا
حرکت کرنے اور سانس لینے کے ساتھ بھی بڑھے۔ بعض اوقات تکلیف دہ
کھانسی بھی شروع ہو جاتی ہے۔ جس کے ساتھ قے بھی ہوتی رہتی ہے۔

تدابیر:۔ دل کے غلاف کی سوجن جب کبھی کسی مریض وغیرہ
میں ایسی علامات پیدا ہوں۔ اس کو مکمل آرام کا مشورہ دیں۔ تیز اور گرم اشیاء
کے استعمال سے پرہیز رکھوائیں ابتدائی حالت میں بیرونی جھلی کا ورم خود بخود
کم ہو کر ختم بھی ہو جایا کرتا ہے۔

مریض کو ہلکی بے ضرر پیشاب آور اور قبض کشا ادویہ دیں کھلی ہوا
میں بود و باش کرائیں۔

دل کی اندرونی جھلی کے مزمن ورم میں بھی ہارٹ فیل کے امکانات
ہوتے ہیں۔ مریض بے چینی۔ تنگی تنفس سینہ میں ہلکا درد محسوس کرتا ہے
ایسے مریضوں کو بھی مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ اکثر شدید گنٹھیا
کے دوران میں یہ مرض ہو جایا کرتا ہے۔ اس لئے اصل مرض گنٹھیا کا
علاج کیا جائے۔

خفقان (دل کا دھڑکنا) PALPITATION

گرم اشیا کا بکثرت استعمال سے مرض سوء مزاج حار قلب واقع ہو لے

کے باعث خفقان قلب کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ فکر و غم کثرت جا
جلق کمی خون وغیرہ سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ مریض کا دل زور
سے چلتا ہے۔ معمولی کام سے سانس چڑھنے لگتا ہے۔

مریض کی طبیعت میں گرمی خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ دل زور زو
سے دھڑکتا ہے۔ دل کے ساتھ سینہ پر بھی دھڑکن محسوس ہوتی ہے
اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دل ڈوبا جا رہا ہے۔ گھبراہٹ بے چینی او
آخر کار غشی تک نوبت پہنچتی ہے۔ یہاں سے دل کی دوسری بیماریوں
کی ابتدا ہوتی ہے اس لئے اس پر
فوری توجہ دی جائے۔



علاج: طباشیر۔ دانہ الائچی خورد
زہر مہرہ خطائی۔ کہربا۔ نارجیل
ہر ایک ایک تولہ۔ کشتہ عقیق۔
کشتہ مرجان۔ کشتہ سنگ یشب
ہر ایک ۳ ماشہ۔ صندل سفید۔
کشنیز ایک ایک تولہ۔ ورق چاندی
ایک ماشہ ان سب کا سفوف
بناکر روح کیوڑہ اور روح بید خشک
ایک ایک بوتل میں خوب کھرل

کر کے خشک سفوف بنا کر ایک ماشہ شربت انار کے ساتھ دیں۔

اعلیٰ درجہ کی مقوی دل دماغ۔ ضعف دل خفقان دھڑکا اسہال مروڑ پیچش حرارت جگر کے لئے مفید ہے۔

دیگر:۔ دوالمسک حار یا بارد دل کو تقویت دینے والی بہترین ادویہ ہیں ۳ ماشہ عرق گلاب گاؤزبان کیوڑہ بید مشک کے ساتھ استعمال کرنا کمزوری قلب۔ غشی وغیرہ کے لئے اعجاز مسیحائی رکھتا ہے۔

دمہ قلبی (CARDIAC ASTHMA)

تشخیص و علامات:۔ دمہ قلبی دراصل دل کے دورہ ہونے کی علامت ہے۔ اس میں مریض سانس نہایت دقت اور تکلیف کے ساتھ لیتا ہے۔ اس قسم کا دورہ اکثر رات کو ہوتا ہے۔ مریض سخت بے چین ہو کر سیدھا بیٹھ جاتا ہے۔ کیونکہ بیٹھنے سے تکلیف میں قدرے تخفیف ہو جاتی ہے۔ مریض کو قدرے آرام (چین) آجاتا ہے۔ معمولی حرکت سے سانس چڑھ جاتا ہے۔ مریض ضیق النفس بوجہ دل کی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسا عموماً دل کے اور جگر کے بڑھ جانے گردوں کے فعل میں نقص ہوتا ہے۔ مریض کے پاؤں پر شروع شروع میں سوجن آجاتی ہے۔ رات آرام کرنے کے بعد

صبح سوجن ختم ہو جاتی ہے جو بعدہ بڑھ کر پورے جسم پر آجاتی ہے مریض کا اٹھنا بیٹھنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ کوئی بلغم ریشہ خارج نہیں ہوتا۔ صرف دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر آدمی بیکار ہو جاتا ہے۔

علاج:۔ معجون دبیدالورد ہمراہ ماءاللحم مکو کاسنی والا کے ہمراہ صبح دوپہر شام دیں۔

دیگر:۔ مکو دانہ۔ تخم کثوث۔ ہموزن ابال کر اس کا پانی پلائیں دوا لمسک بارد یا حار حسب علامات اور طبیعت دیکھ کر دیں۔

خمیرہ گاؤزبان مرواریدی نہائت مفید ہے۔ ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔

دل ڈوبنا

STOKE - ADAMS - DISEASE

تشخیص:۔ اس مرض میں مبتلا مریض کی نبض نہایت سست چلتی ہے۔ مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس کا دل ڈوبا جا رہا ہے یہ شکایت اکثر بوڑھے آدمیوں کو ہوتی ہے۔ اس مرض کا سبب

اکثر دماغی اور نخاعی شیریانوں کا صدمہ ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو جہاں تک ہو سکے زیادہ کام کاج اور مشقت سے بچنا چاہیئے کوئی ایسا کام نہیں کرنا چاہیئے۔ جس سے طبیعت پر گرانی گزرے۔ زندگی کو پر سکون رکھا جائے غم و فکر سے دور رکھا جائے۔ اصل مرض کو سمجھ کر دور کیا جائے۔

مریض کو مقوی قلب ادویات دیں۔ مربہ گاجر۔ مربہ سیب، مربہ لیمی۔ مربہ ہرڑ سیاہ ہموزن کوٹ کر اس میں کشتہ مرجان کشتہ یاقوت ملائیں

دل کی پھڑکن (TAGHY - CARDIA)

وجوہات مرض :۔ اس مرض میں دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور

دل پھڑپھڑانے لگتا ہے۔ نبض ایک منٹ میں ۷۵ یا ۸۰ مرتبہ کی بجائے ۱۵۰ یا ۲۰۰ تک حرکت پہنچ جاتی ہے۔ لیکن مریض کو قلب کی حرکت محسوس نہیں ہوتی اور کبھی یہ مرض نوبتی طور پر بھی واقع ہوتا ہے۔

مریض کے خون کا دباؤ بہت کم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر عصبی کمزوری بوجہ بدہضمی۔ دل کے پھیل جانے عورتوں میں اختناق الرحم وغیرہ اس کے خاص اسباب ہیں۔

گرم اشیاء قہوہ زیادہ چائے انڈا مچھلی مرغ سے پرہیز کرائیں اگر بوہضم ہاضمہ کی خرابی ہو تو ہضم کے فعل کو درست کریں۔

علاج :۔ خمیرہ گاؤزبان۔ بکری کا دودھ ایک پاؤ میں نصف چھٹانک شربت نیلوفر ملا کر پلائیں۔ دل کی پھڑکن خفقان قلب کے لئے نہایت مفید ہے۔

دیگر :۔ طباشیر۔ کشنیز۔ صندل سفید۔ الائچی سفید۔ کہربا زہر مہرہ خطائی ہر ایک ۵ تولہ نارجیل دریائی ۳ تولہ کشتہ عقیق تولہ کشتہ مرجان تولہ۔ ورق نقرہ ۳ تولہ

موج قلب مقوی مسکن قلب و مقوی دماغ معدہ و جگر ہے ضعف قلب دل کی کمزوری کے لئے خاص دوا ہے۔

دیگر محافظ قلب :۔ کباب چینی تولہ۔ الائچی خورد تولہ الائچی کلاں تولہ

آملہ ۹ ماشہ۔ کشینز ۹ ماشہ۔ صندل سفید ۶ ماشہ۔ کشتہ عقیق ۲ ماشہ مصری کوزہ ۵ تولہ سفوف بنا کر ۳ ماشہ صبح شام ہمراہ دودھ بکری دیں۔

طبعیت یا خیال سے کسطرح بیماری پیدا ہوتی ہے

بعض شخصوں کو ہمیشہ یہ خیال رہتا ہے کہ ہم کسی مرض یا بیماری میں مبتلا ہیں اور جب تک وہ طبیب (معالج) کے زیر علاج نہ رہیں ان کو چین نہیں آتا وہ ہر وقت اپنی جسمانی بیماریوں کا ذکر کرتے رہتے ہیں۔ جب ان کے دوست ان کا حال سن کر اظہار ہمدردی کرتے ہیں تو ان کی طبعیت باغ باغ ہو جاتی ہے۔ اگر ان لوگوں کو کوئی عارضہ ہے تو وہ ان کی پشت اور وہمی طبعیت کا نتیجہ ہے۔

انسانی جسم کے اندر تمام قسم کی بیماریاں۔ بیماری کے خیال میں غرقاب رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کو دماغی فنریالوجی میں CONSCAHS "توجہ" کہتے ہیں۔ جب جسم کے کسی حصہ پر ہر وقت دھیان لگا رہتا ہے تو فوراً بیماری پیدا ہو جاتی ہے اور خاص مزاج کے آدمی اپنے وہم کی بدولت بڑی تکلیف پاتے ہیں۔ بقول ڈاکٹر ٹیوک

"جب کسی آدمی کا دھیان معدہ کی طرف لگا رہتا ہو تو اس عضو میں قدرتی طور پر گرانی محسوس ہونے لگتی ہے اور بدہضمی شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرے اعضاء کے بارے میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ مخصوص

اعضاء میں بے چینی گھبراہٹ ۔ درد محسوس ہونے لگتا ہے ۔ اسی طرح جب ایک آدمی ہر وقت دل کے بارے میں سوچتا رہے تو نفسیاتی طور پر



دردِ دل کا رقبہ اور اطراف

اس عضو رئیس میں گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے فعل میں فتور آجاتا ہے" اس میں شک نہیں کہ جوش وخروش کی حالت میں زبردست اور فوری اثر پیدا ہوتا ہے لیکن دل کی ضربات پر دھیان لگائے رہنے سے اختلاج قلب کی شدید بیماری لاحق ہو جاتی ہے

ڈاکٹر کارنیٹر اپنی کتاب مینٹل فزیالوجی میں لکھتے ہیں

" جب کسی عضو کی طرف عمداً خیال رہتا ہو ۔ اس عضو کا خواہ جوش اور گھبراہٹ سے تعلق نہ بھی ہو پھر بھی اس میں تحریک کی کیفیت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے ۔ جس کا دار و مدار دوران خون کی تبدیلی پر ہے ۔ اگر

طبیعت کے لگاڑ کی یہی حالت متواتر جاری رہے تو اس انقلاب سے صرف عضو مذکورہ کے فعل میں ہی نہ صرف نقص پڑ جاتا ہے بلکہ پرورش بھی متاثر ہوتی ہے۔

لہذا ہم کو کامل یقین ہے کہ اصلی بیماریاں خیالی بیماریوں کی بدولت پیدا ہوتی ہیں۔ خصوصاً مزاج کی اس بے چین حالت سے جس کو معالج مالخولیا کہتے ہیں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے بات بات پر غور سوچ بچار وہم بعض اوقات کئی عوارض پیدا کر دیتا ہے۔ ہمیشہ خدا کی قدرت اور رحمت پر بھروسہ کرنا چاہیئے اور اعتدال کی زندگی گزارنی چاہیئے۔

علامات ہارٹ فیل

علامات ہارٹ فیل درج ذیل ہیں ؛

ہارٹ فیل (دل کی حرکت کا بند ہو جانا) ہونے سے پہلے مندرجہ ذیل علامات مشاہدہ میں آتی ہیں۔

ا۔ دل ڈوبنے لگ جاتا ہے نبض کمزور اور بے قاعدہ چلنے لگ جاتی ہے۔ چلنے پھرنے اور کھڑا ہونے کی طاقت جواب دے دیتی ہے۔ سر میں چکر معلوم ہوتے ہیں۔ بدن پر ٹھنڈا پسینہ آنے لگ جاتا ہے۔ آواز میں فرق پڑ جاتا ہے۔ بینائی میں کمزوری آجاتی ہے

آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا آجاتا ہے گھبراہٹ اور بے حسی کے آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ مریض صحیح علامات بیان کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہوتا چہرہ کی رنگت زردی مائل اور نیلاہٹ آجاتی ہے۔



علاج حفظ ماتقدم

:- جب کبھی ایسی علامات کسی مریض میں ظاہر ہوں مریض کو فوراً لٹا دیں۔ اس کے چلنے پھرنے کی ممانعت کر دیں۔ اس حالت میں فوراً کسی طبیب یا ڈاکٹر کو مشورہ کے لئے طلب کریں۔ اگر مریض سر میں چکر محسوس کرے تو اس کو چلانے کی کوشش مت کریں کیونکہ اس صورت میں مریض کے گرنے اور

کسی نئے صدمہ کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ مریض کے دل کے مقام پر ساج کیا جائے ۔ کوئی خوشبودار چیز مثل عنبر سنگھائیں یا کیوڑہ عرق گلاب وغیرہ سنگھانا چاہیئے ۔

مریض کی چارپائی کی پینیتی ذرا اوپر کریں تاکہ دل کی طرف خون کا رجحان زیادہ ہو اگر ٹھنڈا پسینہ آئے یا بدن ٹھنڈا ہو تو گرم پانی کی بوتل مریض کے پہلو میں رکھ دیں اس کے پاس شور وغل نہ کیا جائے ۔ فوری طور پر مندرجہ ذیل ادویات میں سے کوئی مریض کو دیں ۔

۱۔ دوالمسک جواہر والا ۲۔ کستوری ارتی ۳۔ خمیرہ گاؤزبان ۳ ماشہ ۴۔ عرق بادیان عرق گلاب یا عرق گاؤزبان تھوڑی سی چینی ملا کر دیں ۔

سونف ۳ ماشہ ۔ الائچی ۷ ماشہ پانی میں جوش دے کر پلائیں تاوقتیکہ مریض کی حالت بحال نہ ہو جائے اس کو آرام سے لٹائے رکھیں ۔

اس کے علاوہ انگریزی دوا "کورامین ڈراپس CORAMINS-DROPS" پانی میں ڈال کر دس دس منٹ بعد دیں ۔ اس کے علاوہ ہومیوپیتھک دوا ڈایا کارڈ گولڈ ڈراپس یا گریٹے کس ایسی حالت میں بہترین نتائج کی حامل ثابت ہوتی ہیں ۔

صندل سفید	عرق گلاب	عرق کیوڑہ	عطر خس
۶ ماشہ	۶ ماشہ	۳ ماشہ	۱ ماشہ

کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر مریض کو سونگھائیں یہ بیہوشی غشی خواہ کسی وجہ سے ہو اس کے سونگھانے سے مریض فوراً ہوش میں آجاتا ہے۔

خمیرہ مرداوید دل کو تقویت دینے کے لئے بہترین دوا ہے۔

دیگر کمزوری دل کے لئے عرق گاؤزبان اکیلا یا چاروں عرق بھی مفید ہیں۔ مریض کو مرغن خوراک مکھن گھی انڈے وغیرہ جیسی اشیاء سے پرہیز ضروری کرائیں سگریٹ بھی نہ پینے دیئے جائیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

دل کی حفاظت کی تدابیر

جیسا کہ پہلے تحریر کیا جا چکا ہے۔ حیات و زندگی کی بقا دل کی حفاظت کے ساتھ ہے جب تک دل حرکت کرتا ہے زندگی باقی ہے اور جب دل حرکت کرنے سے رک جاتا ہے۔ انسانی موت واقع ہو جاتی ہے طبی نقطہ نگاہ سے انسانی طبعی عمر ایک سو بیس سال تک ہو سکتی ہے بشرطیکہ انسان دل کی حفاظت کرے اور امراض یعنی بد پرہیزی اور حادثات سے محفوظ رہے۔



ان صفحات میں دل کی حفاظت کی تدابیر کا ذکر کیا گیا ہے اور ساتھ ان امراض کا ذکر کیا ہے جو کہ دل کو کمزور کرنے کا باعث بنتی ہیں جاننا چاہیئے چونکہ دل ایک شریف اور رئیس عضو ہے۔ اس کی

صحت کے ساتھ بدن کی صحت کا تعلق ہے اور اس کی خرابی کے ساتھ بدن کی صحت خراب ہو جاتی ہے ۔ دل ایک منٹ میں ۶۰ سے ۷۰ دفعہ حرکت کرتا ہے ۔ ضربات میں اس کی حرکات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے ۔ دل کیوں حرکت کرتا ہے ۔

دل اپنی اس حرکت کی وجہ سے سارے جسم میں خون بھیجتا ہے ۔ اگر کسی حصہ میں خون کی مقررہ مقدار نہ پہنچے تو وہ حصہ بغیر پانی کے کسی درخت کی شاخ کی مانند کمزور ہو کر سوکھنا شروع ہو جاتا ہے ۔ جیسا کہ مرض گنگرین وغیرہ میں ہوتا ہے ۔ دل کی حرکات ہمیشہ صحت کی حالت میں متوازن اور صحیح رہتی ہے اور اس کے ساتھ سارے بدن کی صحت ٹھیک رہتی ہے ۔ اگر یہ حرکات غیر متوازن ہو جائیں تو یہ موجب مرض ہے ۔ جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ غشی کی حالت میں دل کی حرکات کم ہو جاتی ہے یا کمزور ہو جاتی ہے ۔ علاوہ اشتعال غصہ اور جوش کے وقت دل کی حرکات تیز ہو جاتی ہیں ۔ دل کی حرکات سے سارے بدن میں خون پہنچتا ہے وہاں جسم کے بوسیدہ ذرات (CELLS) بھی مختلف راستوں سے اخراج پاتے ہیں ۔ شریانوں کے راستے بوسیدہ ذرات وغیرہ صاف ہو جاتے ہیں ۔

دل کی ماہیت

(تنگی شریانیں)

(شریانیں تنگ ہو جائیں تو آدمی مخبوط الحواس بھی ہو سکتا ہے۔)

دل ایک گوشت کا لوتھڑا ہے۔ دل کے دورے بلائے ناگہانی نہیں ہوتے ان کے پس منظر میں دل کی شریانوں کی ایک طویل بیماری ہوتی ہے۔ جس کی روک تھام سے دل کے دوروں کا کافی حد تک سدباب ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں میڈیکل سائنس کو کافی معلومات حاصل ہو چکی ہے کھلی ہوئی شریانیں جس کے وسیلے سے ہمارے جسم کے ہر حصے کو خون میں ملی ہوئی خوراک، آکسیجن پہنچتی ہیں۔ ہماری صحت کے لئے اشد ضروری ہیں۔ حقیقتاً جسمانی و ذہنی صحت کا دارومدار شریانوں کی صحت پر ہے عمر کی طوالت پر نہیں۔ ہم اس آدمی کو زیادہ صحت مند تصور کریں گے۔ جس کی شریانیں عمر کے باوجود درست کام کر رہی ہوں۔ نسبت اس آدمی کے جس کی کم عمری کے باوجود شریانیں ناقص ہوں۔ کیونکہ اس کی شریانیں پیش از وقت تنگ ہو گئی ہیں۔ یہ بیماری زیادہ تر چالیس سال کے بعد ہوتی ہے۔ جیسے جیسے ہم بڑھتے ہیں۔ ان شریانوں کے اندر خون

کے ذریعے ذرات پیوست ہوتے رہتے ہیں ان کے راستے تنگ ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے کم خون شریانوں سے گزر پاتا ہے ۔ صاف خون کی مقدار جو دل کے لئے غذا کی حیثیت رکھتی ہے اس میں بہت کم ہو جاتی ہے ۔ جس سے سینے میں شدت کا درد ہوتا ہے اور درد پھیل کر بائیں بازو میں آجاتا ہے ۔ سانس تنگ ہو جاتا ہے ۔ انگریزی میں اس مرض کو انجائنا کہتے ہیں ۔ طب میں اس کو درد دل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے ۔

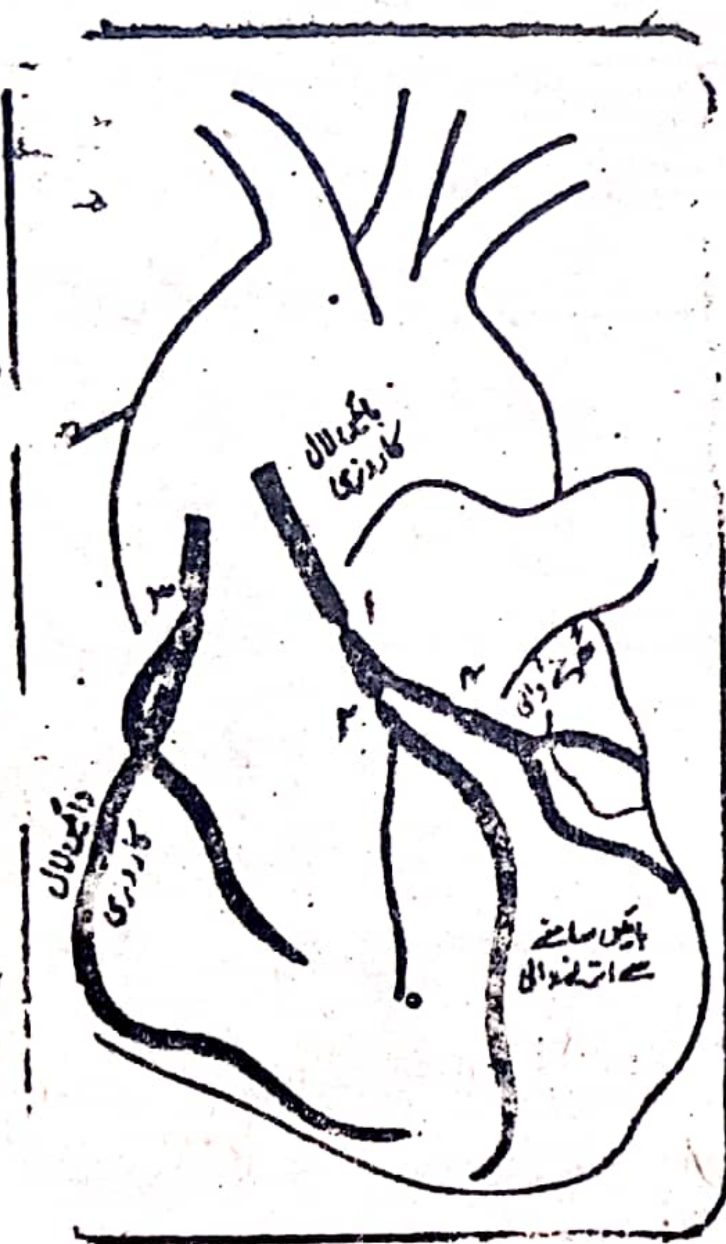
دل کے دورے کا اصل سبب کیا ہے

خون میں کیلشیم کی زیادتی کے باعث دوران خون کا فطری عمل رک جاتا ہے ۔ شریانیں تنگ ہوتی جاتی ہیں ۔ اس تنگی کے باعث شریانوں میں اونچ نیچ پیدا ہو کر دوران خون بری طرح متاثر ہو جاتا ہے ۔ خون کی مقدار میں نہ صرف کمی واقع ہوتی ہے بلکہ رفتار بھی سست ہوتی جاتی ہے ۔ مریض کا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے ۔

ایسی تنگ شریان کبھی کبھی تشنج میں مبتلا ہو کر عارضی طور پر زیادہ تنگ ہو جاتی ہے یہاں تک کہ بالکل بند بھی ہو سکتی ہے ۔ مگر عموماً پھر کھل جاتی ہے اگر ایسا عمل دل کی شریان (CORONARY-ARTERY) میں ہو جائے تو دل کے عضلات (CARDIAC-MUSCLE) خون کی کمی کی وجہ سے درد کرنے لگتے ہیں ۔ جسے ہم دل کا درد کہتے ہیں ۔ اگر

دل کے دورے کا اصل سبب کیا ہے؟

خون میں کیلشیم کی زیادتی کے باعث دوران خون کا فطری عمل رک جاتا ہے۔ شریانیں تنگ ہوتی جاتی ہیں۔ اس تنگی کے باعث شریانوں میں اوپچ نیچ پیدا ہوکر دوران خون بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔ خون کی مقدار میں نہ صرف کمی واقع ہوتی ہے بلکہ رفتار بھی سست ہوتی جاتی ہے۔ مریض کو دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔



ایسی تنگ شریان کبھی کبھی تشنج میں مبتلا ہو کر عارضی طور پر زیادہ تنگ ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بالکل بند بھی ہو سکتی ہے مگر عموماً پھر کھل جاتی ہے اگر ایسا عمل دل کی شریان (CORONARY-ARTERY) میں ہو جائے تو دل کے عضلات (CARDiAC-MuscLE) خون کی کمی کی وجہ سے درد کرنے لگتے ہیں جسے ہم دل کا درد کہتے ہیں اگر یہ تشنج لمبا ہو جائے تو شریان کے اندر خون جم جاتا ہے۔ اور دل کا وہ حصہ جو اس شریان سے خون حاصل کرتا تھا مر جاتا ہے۔ اسے دل

کا دورہ - (CORONARY THROMBOSIS) OR MYOCARDIAL
INFBRCTION کہتے ہیں۔ اگر ایسا حادثہ دماغ کی شریان میں ہو جائے
تو فالج کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں ۔
اسی تنگی کے باعث انسان میں بڑھاپا وارد ہوتا ہے ۔ جس تیزی سے
یہ تنگی واقع ہو گی اسی رفتار کے ساتھ انسان بوڑھا ہوتا جائے گا اور بعض
انسان مخبوط الحواس تک بھی ہو جاتے ہیں ۔
ہارٹ اٹیک دل میں تکلیف ہونے کی بناء پر ہوتا ہے چنانچہ جب تک
دل سے متعلق مکمل معلومات نہ ہوں وجوہات کا سمجھ میں آنا مشکل ہے ۔ کیونکہ دل
کا نظام اچھا خاصا پیچیدہ ہے اس لئے ذیل میں چند علامات درج ہیں ۔
دل کو معالجین ہارٹ یا کارڈیا کہتے ہیں ۔ اسی بناء پر دل سے متعلق
معلومات کو کارڈیاجی کہا جاتا ہے ۔ اسی مناسبت سے ضعف قلب کو
کارڈیک استینخضیا (CARDIC ASTHINA) کہتے ہیں اور دل کے
ورم کو کاڈیک ہائی پرٹرونی (CARDIC HIGHPERTROFI) کہا جاتا
ہے ۔ دل جسم کا سب سے زیادہ مصروف اور طاقتور عضو ہے جو کبھی آرام
نہیں کرتا ۔ اس کے اوپر ایک جھلی ہوتی ہے ۔ جس کو "پیری کارڈیم" کہتے ہیں
اس جھلی کے اندر رطوبت ہوتی ہے ۔ جس سے دل مرطوب رہتا ہے اور
اس کی حرکت برقرار رہتی ہے ۔
اگر آپ دل کا معائنہ بغور کریں تو آپ کو اس میں چار خانے نظر آئیں
گے ۔ اوپر والے دونوں کمروں کو معالجین آوریکل "ORICAL"

اور نیچے کے کمروں کو معالجین ونٹریکل (VINTERICAL) کہتے ہیں۔ ان کمروں کے درمیان دروازے ہوتے ہیں۔ جن کو معالجین والو (Valve) کہتے ہیں۔ خون کی آمد پر یہ دروازے کھل جاتے ہیں ۔ اور پھر بند ہو جاتے ہیں۔ دل ایک عضلاتی اور اعصابی نظام بنڈل آف حس کے ذریعے کام کرتا ہے یہی دل کے خانوں کو بیک وقت پھیلانے اور سکیڑنے کے فرائض انجام دیتے ہیں۔ دل کے دونوں خانوں میں خون آنے اور وہاں سے جانے کا عمل بیک وقت ہوتا ہے۔

دورانِ خون

پھیپھڑوں میں خون ہوا کی آکسیجن کے ذریعے صاف ہوتا ہے ۔ یہاں سے وہ دل کے اوپر والے بائیں خانہ ”اوریکل“ میں داخل ہوتا ہے۔ اور نیچے بائیں والے خانہ (ونٹریکل) میں داخل ہوتا ہے اور پھر وہاں سے شریان اعظم کے ذریعہ اور نیچے جسم کی جانب چلا جاتا ہے۔ نیچے وہ معدہ اور تلی سے ہو کر جگر سے گذرتا ہوا واپس ہوتا ہے اور ٹانگوں سے ہوتا ہوا واپس دل کے اوپر کے خانہ میں آتا ہے پھر نچلے دائیں خانہ میں جاتا ہے اور پھر وہاں سے پھیپھڑوں میں چلا جاتا ہے تا زندگی یہ دورانِ خون اسی طرح جاری رہتا ہے۔

- کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ خون کا دوران اور دباؤ کم ہو تو خون میں سدہ بن جاتا ہے۔ جس کو معالجین ”بلڈ کلاٹ“ بھی کہتے ہیں۔ اس کی وجوہ محققین یہ بتلاتے ہیں کہ کیمیائی خمیر تھرومبن جو کہ ”پروتھرومبن“

سے جگر میں پیدا ہو

جاتا ہے۔ تحلیل شدہ پروٹین " فائبری نوجن"، کو غیر تحلیل شدہ پروٹین فائرن

میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون میں سدہ بن جاتا ہے۔

جب کبھی کوئی آدمی اچانک سوتے سے بیدار ہو کر چلنے پر اچانک چکرا

کر گر جاتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ

اسے دل کی بیماری ہو گئی ہے۔ کھڑے ہونے کے مقابلے میں لیٹے رہنے

پر دل کی رفتار ۱۰ فیصد کم ہوتی ہے۔ اچانک بیدار ہو کر چلنے پر دل کی اس

قدر رفتار نہیں بڑھ پاتی تو دماغ کو کم خون ملتا ہے اور آدمی چکرا کر بیہوش

ہو کر گر جاتا ہے۔ گرنے کے بعد دماغ کو خون مل جاتا ہے۔ اس لئے

آدمی ہوش میں آجاتا ہے۔ ایک شخص جو دل کا عارضہ لئے پھرتا ہو

وہ چکرا کر بے ہوش نہیں ہوا کرتا۔

کبھی کبھار یہ دیکھنے میں آیا ہے۔ نوجوان میں خصوصیت سے اور

بچوں بوڑھوں میں کبھی کبھی اچانک شدید دھڑکن شروع ہو جاتی ہے

یہ اس قدر شدید ہوتی ہے کہ جیسے دل پھٹ کر نکل جائے گا۔ ساتھ ہی

نبض کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے اور بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے دل

میں درد ہوتا ہے اور گھبراہٹ ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت کو "شائی

نس ٹیکے کارڈیا" کہتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ذہنی پریشانی زیادہ محنت اور اعصابی کمزوری

کی بناء پر ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں نہ تو دل کی شریان میں چربی جمع

ہوتی ہے۔ اور نہ ہی شریان تنگ ہوتی ہے نہ ہی دل کے والو پہ ورم آتا ہے بلکہ صرف دل کا عصبی نظام متاثر اور کمزوری ہو جاتا ہے ایسا ساتی ٹیکی کارڈیا سے ہوتا ہے اٹیک کے بعد مریض کی حالت ایسی ہوتی ہے جیسے اصلی ہارٹ اٹیک ہوا ہو۔ لیکن یہ اصلی ہارٹ اٹیک نہیں ہوتا۔

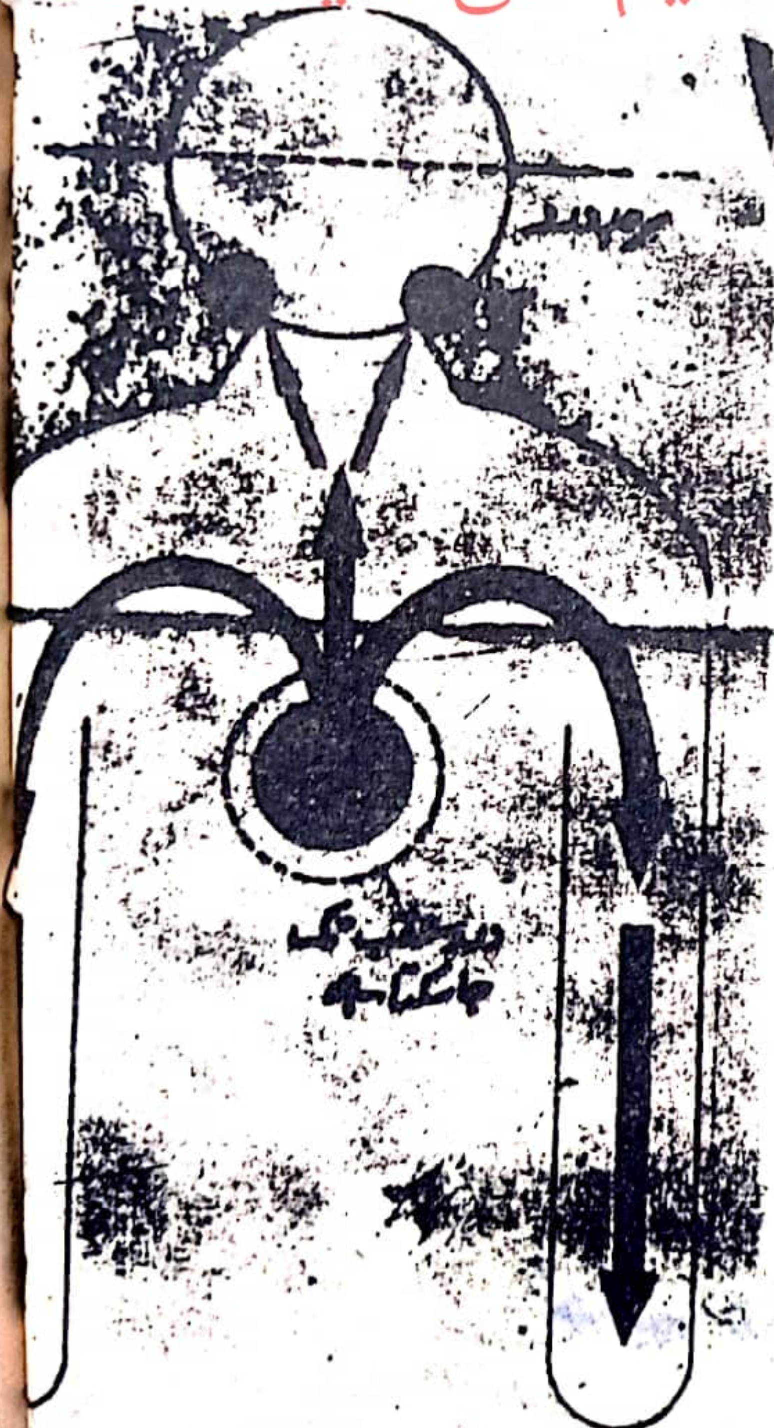
دل کے مریضوں کا کارڈگرام بنوایا جائے۔ اس میں زیر و زبر والی لیکروں کو مدنظر رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ لیکروں کے درمیانی وقفے کو دیکھا جاتا ہے جو کہ نارمل حالت میں ایک سیکنڈ ۲۰۰ء اور ۴۰۰ء ہوتا ہے۔ کارڈیوگرام سے ماہرین کو مرض کی تشخیص میں مدد مل جاتی ہے۔

الیکٹرو کارڈیوگرام مشین کے دو الیکٹروڈ استعمال ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے جو ارتعاش ہوتا ہے وہ کارڈیوگرام ریکارڈنگ پیپر پر اوپر نیچے لہروں کی صورت میں ریکارڈ ہوتا چلا جاتا ہے۔

کارڈیو اینالائسز سے ھترومبوسس اور می کیولر فائبری لیشن ہارٹ بلاک اور ری کیولر فلوٹر اور ایسی ہی بہت سی کیفیات کا پتہ چل جاتا ہے۔

امراض قلب اور برقی تصویر کشی

امراض قلب میں قلب کے عضلات کے وظائف نے ماہرین کی توجہ کا بڑا حصّہ اپنی طرف کھینچ رکھا ہے اس سلسلہ میں قلب کی برقی تصویر کشی (ای سی جی) کی اہمیت بڑھ گئی ہے اس تصویر کشی سے غلاف القلب اور قلب کے مختلف حصوں کے نقصانات اور ان کے ردِعمل کی کیفیات بڑی حد تک واضح ہوئی ہیں اس سلسلہ آلہ جاجنہ بین سے جس کی سکرین پر حجاب حاجز کے مختلف حصّے صاف نظر آتے ہیں بہت مدد ملی ہے مقامی دوران خون کا اندازہ اور مجموعی حیثیت سے تمام دوران میں خون کی مقدار متعین



کرنے کے بہتر طریقے سامنے آچکے ہیں۔ لیکن جہاں تک معالجات میں ان سے استفادہ کا تعلق ہے وہ ابھی تک نامکمل اور غیر مرتب ہے وریدی خون کا دباؤ اور پھیپھڑے کے مقامی دوران خون کا تعین تو بہرحال اب فوراً کیا جا سکتا ہے اس سے کم سے کم یہ متعین ہوتا ہے کہ مختلف امراض میں خون کے دباؤ اور اس کے اتار چڑھاؤ کی کیفیت کیا ہوتی ہے۔ قلب کے یکایک فیل ہو جانے کی بہت سی صورتیں ہو سکتی ہیں اب سمجھی جا رہی ہیں اور قلب کے دائیں اور بائیں بطن میں جو سخت دباؤ واقع ہوتا ہے اس کے اسباب کو باریک بینی سے معلوم کیا گیا ہے پھیپھڑے کی شریانوں کے مسدود ہونے کی کیفیت سے ابتدائی تشخیص میں کوئی دشواری باقی نہیں رہی ہے اس سے مریض کی حفاظت اور اس کا میاب علاج کے بہت سے دروازے کھل گئے ہیں۔

اینجائنا کیا ہے Angima Pictors



اینجائنا کے لغوی معنی دم گھٹنے کے ہیں چونکہ اس بیماری میں گلا گھٹنے کا احساس ہوتا ہے اس لئے اس اینجائنا کہا جاتا ہے ، در اصل رگوں کی صلابت کا دوسرا نام ہے یہ بیماری ۷۰ فیصد نوجوانوں میں ۲۲ سال کی عمر میں شروع ہو سکتی ہے گو اس کی بنیاد اس سے بھی پہلے اوائل عمری میں پڑ جاتی ہے درمیانی عمر میں اس مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور وسط عمر کے بعد تقریباً ہر ایک کو ہو سکتی ہے بڑھاپے سے قبل مردوں میں اس کی کثرت اٹھارہ گنا زیادہ ہے لیکن بوڑھی عورتوں اور مردوں میں اس کا تناسب ایک جیسا ہے اس کا افسوسناک پہلو یہ ہے کہ مردوں میں یہ مرض اس وقت وار کرتی ہے

جب وہ اپنی صلاحیتوں سے معاشرہ کو مالا مال کر رہے ہوتے ہیں

علاماتِ مرض

اس مرض کے بارے میں چند ضروری باتیں ہیں (۱) درد سینہ کے درمیان سے اٹھے (۲) درد بائیں ہاتھ کی طرف پھیلے (۳) درد کچھ کرتے پر شروع ہو۔ (۴) درد صرف قلیل دفعہ مثلاً دس منٹ کے لئے ہو یعنی ۳۰ سیکنڈ سے زیادہ اور ۲۰ منٹ سے کم۔ (۵) مسکن دوا درد کو دور کرنے والی دوا مثلاً نائٹرو گلیسرین وغیرہ کے استعمال سے فوری سکون ہو۔ ضروری ہے،

جب مریض اینجائنا کی گرفت میں آتا ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے دل کو پکڑ لیا ہو۔ درد کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں جلن۔ دباؤ۔ دکھن بھاری پن سن یا شل ہونے کی کیفیت وغیرہ۔

جب مریض اس صورت حال سے دوچار ہوتا ہے تو اس پر بے چینی اور گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے اور ساری حرکات آہستہ ہو جاتی ہیں پسینے چھوٹ جاتے ہیں چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے اور کام کرتے کرتے چھوڑ دینا پڑتا ہے اگر مریض چل رہا ہو تو ٹھہر جانا پڑتا ہے اگر درد لیٹے لیٹے ہو تو بیٹھنے سے قدرے سکون ملتا ہے سانس میں گھٹن۔ دم چڑھنے آنکھوں کے آگے اندھیرا آجانا چکر آنا، نقاہت طاری ہو جاتی ہے، جی مسلاتا اور قے آجاتی ہے بعض اوقات زیادہ غصہ بھی اینجائنا کا سبب بن جاتا ہے، عام طور پر چند قدم چلنے کے بعد ہے نپنے لگ جانا کمزوری قلب کی علامت ہے۔ صبح کے وقت عام طور پر منہ نہار چلنا اور چہل قدمی کرنے کی نسبت خوب پیٹ بھر کے تیز قدمی سے چلنے سے درد

دل پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کیونکہ تیز قدمی سے دل کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ دوسرے معدہ میں خوراک کو ہضم کرنے میں زیادہ تر خون کا دوران معدہ کی طرف ہوتا ہے اس لئے دل کو حسب ضرورت خون کی پوری مقدار میسّر نہیں آرہی ہوتی، یہی وجہ ہے کہ عام طور پر بڑے بوڑھے کھانا کھانے کے فوری بعد تیز دوڑنے، نہانے اور اسی طرح کے دوسرے کام فوراً لیٹ جانا یا جماع وغیرہ میں مشغول ہو جانے سے منع کرتے ہیں کھانا کھانے کے بعد جسم میں سستی کا آجانے کی یہی وجہ ہے کہ دل و دماغ کو خون کی پوری مقدار نہیں مل رہی۔ دل کی بیماری میں یہی وجہ اینجائنا کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

اینجائنا کی تشخیص صرف اس وقت صحیح ہو گی۔ جب درد کچھ کرنے پر ہو۔ چاہے وہ تحریک جسمانی ہو یا ذہنی، اس میں چلنا دوڑنا بوجھ سرکانا۔ غصہ کرنا جذباتی ہونا وغیرہ شامل ہے اگر کام بند کر دیں یا کوئی مسکن دوائی کھانے سے درد دور نہیں ہوتا تو یہ اینجائنا کا درد نہیں ہو سکتا۔ یا پھر دل پوری طرح اس مرض میں متاثر نہیں۔ اینجائنا میں درد کا عرصہ مختصر ہوتا ہے۔

دوسری قابل غور بات یہ ہے جب درد کھانے کے بعد ہو یا ٹھنڈ میں چلنے سے ہو یا جذبات کی وجہ سے ہو تو یہ اکثر و بیشتر معدہ کی خرابی سے ہوتا ہے کیونکہ اس کا محنت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

جن لوگوں کو معدہ میں السر یا پتہ کی بیماری ہے ان کا درد بھی ایسا ہی ہوتا ہے جس پر اینجائنا کا شبہ ہو سکتا ہے جن لوگوں کے گردن کے جوڑوں میں سختی یا وجع المفاصل ہوتا ہے ان کے سینہ میں بھی درد ہو سکتا ہے اور اینجائنا سے

مشابہ ہوتا ہے ۔ جو درد مختصر ہو ۔ نیز سوئی کی چبھن کی طرح ایک متعین جگہ پر جہاں انگلی رکھ کر بتایا جائے یا ایسے درد جو چمک کی طرح ہوں جیسے برقی رو گزر گئی اور چند سیکنڈ کے لئے ہوں عموماً دل کے درد نہیں ہوتے اور ان کے لئے کوئی دوسر اسباب تلاش کرنا چاہیئے

اینجائنا کا درد کیسے اور کیوں ہوتا ہے ، حفاظتی تدابیر

۱۔ محنت اور جذبات کے وقت چونکہ دل کو زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے ۔ صحت مند کارونری رگیں پھیل کر زیادہ خون سما لیتی ہیں اور پھر دل کو پہنچاتی ہیں اس طرح صحت مند کارونری رگیں ضرورت کے لحاظ سے تین گنا زیادہ مقدار تک خون پہنچا سکتی ہیں اور یہ خوبی ان کی لچک کی وجہ سے ہے ۔ لیکن جب وہ سخت ہو جاتی ہیں تو یہ خوبی جاتی رہتی ہے ۔ ان میں خون سمانے کی گنجائش نہیں رہتی اس طرح دل کے کام اور دل کو خون کی رسد میں عدم توازن ہی اینجائنا درد دل کا باعث ہے

۲۔ درد دل (اینجائنا) دراصل قدرت کی طرف سے ایک اشارہ ہوتا ہے ایسے اشخاص کیلئے جو دن رات محنت مشقت میں بسر کرکے نہ خود آرام کرتے ہیں اور نہ جسمانی مشینری کو آرام کا موقع دیتے ہیں ۔ یہ فطرت کی طرف سے ایک سگنل ہے کہ آپ کام کرنے میں اپنی حد سے بڑھتے جا رہے ہیں اور اب آپ کو رک جانا چاہیئے اس طرح اینجائنا دراصل ایک حفاظتی نگران کا کردار ادا کرتی ہے ۔

۳۔ اگر اینجائنا کو اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے کہ قدرت کی طرف سے آپ کی کوئی دیکھ بھال اور نگہداشت کر رہے ہیں اور جیسے ہی آپ اپنے آپ سے

باہر ہوئے اینجائنا نے آپ کو خبردار کر کے روک لیا جس شخص کو پہلے پہل اینجائنا ہوئی ہے اور وہ ہل گیا ہے، اگر وہ اپنی تکلیف کو اس نقطہ نظر سے دیکھے کہ اینجائنا دراصل اطلاع اور اشارہ ہے تو کسی حد تک اس سے بچایا جا سکتا ہے۔

۴۔ فصد کھولنا :۔ جس سے نبض سریع۔ ضعیف اور صغیر ہو جاتی ہے اگر اس سے نبض تیز رفتار مگر تحیف اور فشار خون تیز ہو جاتا ہے مگر دل کے سامنے والی اور عقب کی رگوں کے دوران خون میں توازن پیدا ہوتا ہے جس سے دل کا بوجھ کم ہو جاتا ہے اور دل کو سکون مل جاتا ہے۔

۵۔ کثرت خوری :۔ اینجائنا کے مریضوں کو کثرت خوری پیٹ بھر کر کھانے سے پرہیز رکھنا چاہیئے بہتر یہی ہے کہ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے متعدد مرتبہ کھا لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد کم از کم گھنٹہ دو گھنٹہ کا وقفہ ضروری ہے روغنی غذاؤں سے جہاں تک ہو سکے بچا جائے

۶۔ اعتدال پسندی :۔ امراض قلب کے مریضوں کو اعتدال پسندی کو اپنا معمول زندگی بنانا چاہیئے ایسی محنت سے جس کی عادت نہ ہو بچنا چاہیئے مثلاً گاڑی کو دھکا لگانا کوئی وزن اٹھانا کھانے کے بعد تیز چلنا اور ورزش سے احتراز کرنا چاہیئے سرد موسم میں چہل قدمی اور سرد ہوا کے خلاف چلنا بھی مناسب نہیں۔عجلت میں چلنا بھی اینجائنا کا باعث بن سکتا ہے۔ تھکا دینے والے کاموں سے گریز کرنا چاہیئے۔

۷۔ شدید قبض کا ہونا :۔ قبض سو بیماریوں کی ماں ہے بعض اوقات

قبض سے کئی امراض جنم لیتی ہیں بواسیر، تبخیر معدہ، سر درد، بلڈ پریشر وغیرہ لیکن امراض قلب میں یہ بڑی تکلیف کا باعث بنتی ہے، کیونکہ رفع حاجت کے وقت زور لگانے سے براہ راست دل پر زور پڑتا ہے اور اینجائنا درد دل کا خدشہ ہوتا ہے ایسے لوگ اسبغول وغیرہ کا استعمال رکھیں کھاتے میں پھل سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کریں، خاص کر پپیتہ۔ منقٰی۔ انجیر وغیرہ۔ اسی طرح بغیر چھنے ہوئے بھوسی والے آٹے کی روٹی، مناسب مقدار میں پانی پینا جس سے فضلہ کا حجم بڑھتا ہے اور رفع حاجت میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

۸۔ جنسی اختلاط:۔ وظیفہ جماع جو مناسب وقت اور وقفہ کے ساتھ ہو طبیعت میں فرحت اور انبساط پیدا کرتا ہے لیکن اس میں میانہ روی برقرار نہ رہے یا کسی غیر کے ساتھ جنسی اختلاط پیدا کیا جائے جس میں ڈر خوف وغیرہ شامل ہو تو یہ باعث درد دل ہو سکتا ہے، کھانے کے فوری بعد وظیفہ جماع سے پرہیز رکھا جائے۔

علاج و پرہیز

درد دل میں نبض کمزور اور بے قاعدہ چلنے لگ جاتی ہے بعض اوقات پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے بعض مریضوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے ہاتھ پاؤں میں کھچاوٹ اور تشنج پیدا ہو جاتا ہے یہ مرض ان لوگوں میں زیادہ دماغی محنت کے عادی ہوں اعتدال پسند لوگوں میں یہ مرض بہت کم دیکھا گیا ہے، مندرجہ ذیل ادویہ تجویز کی گئی ہیں۔

علاج

مریض کو آرام سے لٹا دیا جائے اس کے پاس کوئی شور و شر نہ کیا جائے دل کے مقام پر آہستہ آہستہ مساج کیا جائے اگر معدہ کی خرابی یا معدہ کی بدہضمی اس کا موجب ہو تو مریض کو قے کرا دی جائے۔ قے کروانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پیا جائے پھر حلق میں انگلی ڈال کر قے کرا دی جائے اس سے عموماً تسکین ہو جاتی ہے اور دل کی بے چینی کم ہو جاتی ہے۔

بھوک کے وقت غذا ہلکی دی جائے، مثلاً پتلا شوربا، دودھ ساگودانہ تا وقتیکہ مریض پوری طرح صحت یاب نہ ہو جائے۔ اس کے اٹھنے بیٹھنے کی مخالفت کریں۔

علاج بذریعہ ادویہ

(۱) ہیرا ہینگ ا رتی منقہ میں ڈال کر ڈال کر کھلانا درد دل کے واسطہ از حد فائدہ مند ہے۔

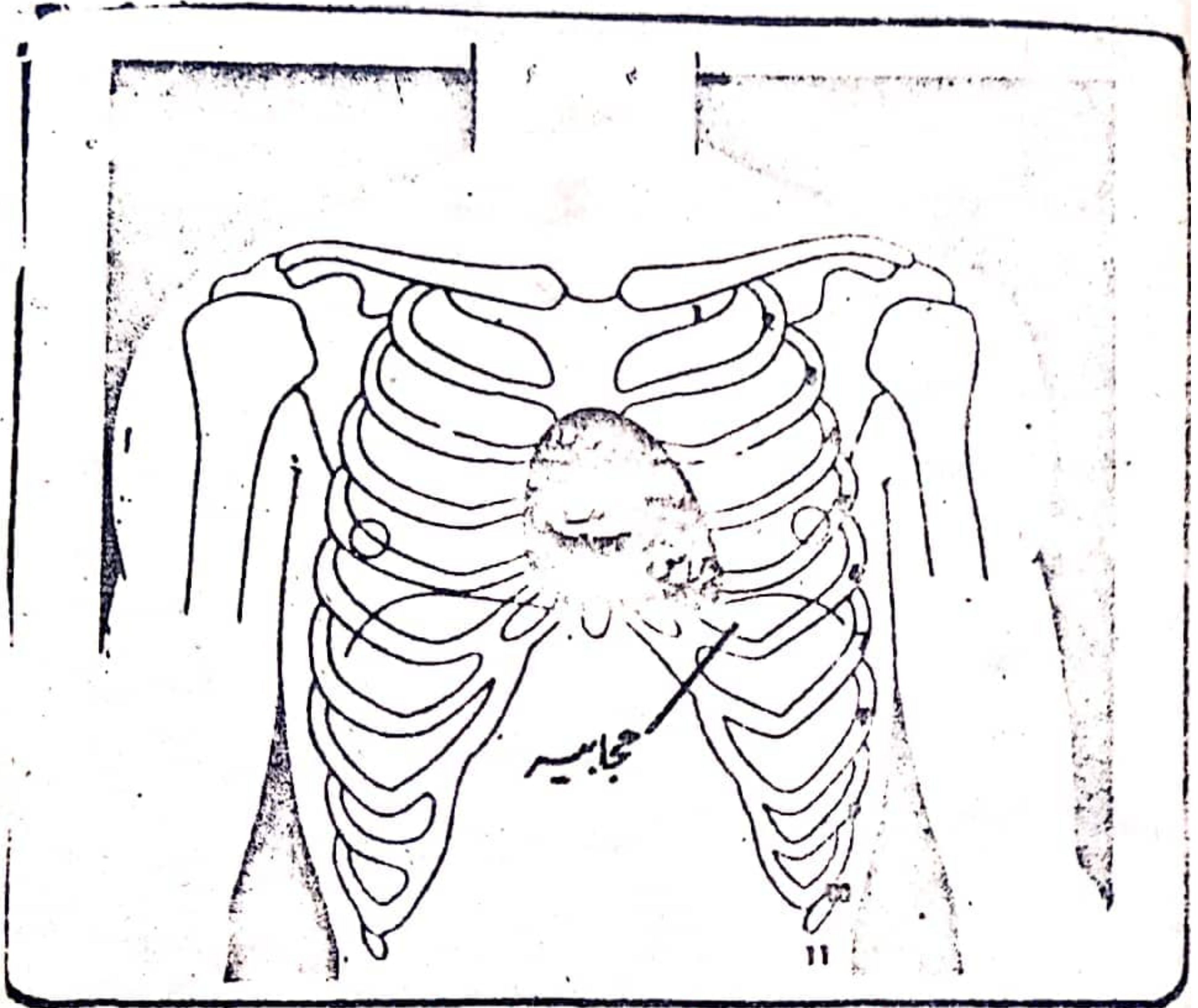
۲۔ کشتہ پارہ سنگھا از کنوار گندل ۲ تا ۴ رتی منقے میں رکھ کر کھلائیں۔

۳۔ مقام قلب پر رائی کا پلستر یا بیلا ڈونا پلاسٹر کا لگانا مفید اور فائدہ مند ہے

دیگر معجون درد دل:۔ گل سرخ، فلفل سیاہ، سونٹھ، فلفل دراز۔ زرادند طویل، دار چینی، اسارون دو تولہ۔ مصطگی رومی۔ نرکچور۔ پودینہ انیسوں تولہ۔ جند بیدستر ۶ ماشہ سب کو کوٹ چھان کر ہم وزن شہد ملا کر معجون تیار کریں۔ ۷ ماشہ دن میں دو مرتبہ دیں یہ معجون درد دل کی خاص دوا ہے۔

جسمانی ورزش اور امراضِ قلب

بیٹھ کر کام کرنے والے افراد پر دل کے دورے پڑنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے



اعداد و شمار کے مطابق دل کے دورے دکانداروں دفتری ملازموں طبیبوں، ڈاکٹروں، زمینداروں، ڈرائیوروں وغیرہ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

روزانہ عدیم الفرصتی و کاہلی ورزش میں سدِ راہ ہیں اگر حرکت میں برکت کو ٹھیک طور پر سمجھ لیا جائے تو ہر قسم کی بیٹھے رہنے والی زندگی کسی نہ کسی طرح ختم کر کے کچھ نہ کچھ

جسمانی ورزش کو اپنایا جا سکتا ہے مثلاً بیٹھے بیٹھے ٹانگوں کو ہی ہلاتے رہیں گھر سے دفتر کا کچھ راستہ پیدل طے کر لیں اور ہر روز نماز مسجد میں پڑھیں تو کافی ورزش ہو سکتی ہے، متناسب جسمانی ورزش ہماری صحت کے لئے اتنی ضروری ہے جتنی دوسری ضروریات زندگی۔ سست بیٹھ رہنے والی زندگی شریانوں کی تنگی اور اس کے مہلک نتائج کا پیش خیمہ ہے۔

دورانِ خون کو پیش از وقت بروئے کار لانے کے لئے ایسی روزانہ ورزش کی ضرورت ہے جس سے ہلکا سانس چڑھ جائے یعنی جسم میں آکسیجن کی ذرا سی کمی پیدا کر دی جائے مگر چھاتی میں درد کی نوبت نہ پہنچے اس ورزش کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ خالی معدے بالکل فارغ وقت میں اپنی معمول کی رفتار سے پیدل سیر کی جائے پھر آہستہ آہستہ اپنی سکت و ہمت کے مطابق سیر کے فاصلے کو بڑھا کر اور لمبا کر دیا جائے تاکہ لگا تار سیر کی عادت پختہ ہو کیونکہ وہ نہ صرف دل کی شریانی بیماری یعنی دل کے دوروں کا مداوا ہے بلکہ اس سے جسم و ذہن چاک و چوبند رہتے ہیں۔ ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں نہیں ہو پاتیں روزانہ سیر و ورزش مردوں و عورتوں دونوں کے لئے یکساں مفید اور ضروری ہے۔

اعصابی تناؤ اور دردِ دل

سینے میں ہونے والا ہر درد۔ دل ہی کا درد نہیں ہوتا



موجودہ مادہ پرستی کے دور میں اعصابی تناؤ ذہنی پریشانیاں نہ صرف شریانی تنگی کی رفتار کو تیز کر رہی ہے بلکہ دل کے دورے کو قبل از وقت وقوع میں لا رہی ہیں۔ اس لئے دل کے مریض کو غم کی خبر کبھی یکدم نہیں سنانی چاہیئے بلکہ اس کے ذہن کو آہستہ آہستہ اس کے لئے تیار کرنا چاہیئے۔ پریشانیاں ہماری روزمرہ زندگی کا ایک اہم جزو ہیں۔ ان سے مکمل چھٹکارا پانا تو ناممکن ہے۔ لیکن کفایت پسندی صبر خداوندی کریم کی رضا پر شاکر ہونا اپنا کر ہم ان سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

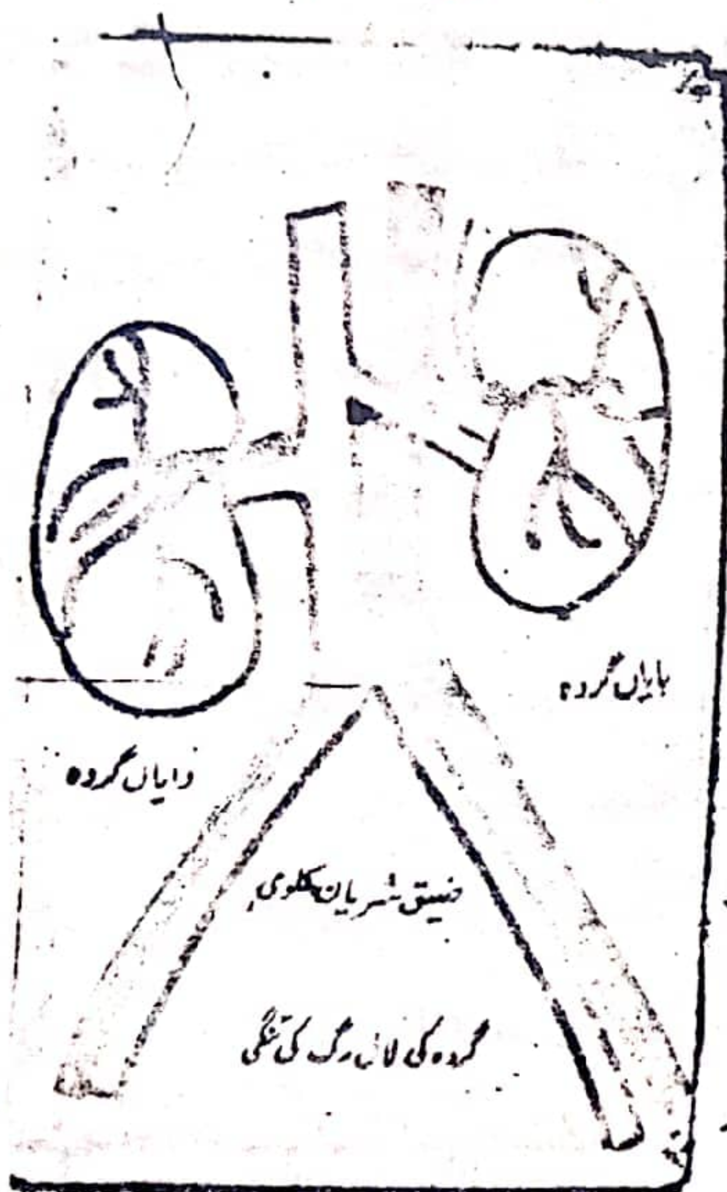
دل کے مریض کو جہاں تک ہو سکے۔ دل پر بوجھ ڈالنے خاص کر یکدم تاؤ سے احتراز کرنا چاہیئے دل پہ دباؤ کے مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتے ہیں۔ مثلاً:۔

وزن دار چیز کا اٹھانا، کام میں تیزی یا ورزش کرنا، مثلاً بس یا ریل گاڑی پر بھاگ کر سوار ہونا، سیڑھیوں پر بغیر رکے چڑھنا، دوڑ لگانا، کار کو دھکا دینا۔ غصہ۔ غم و یک دم خوشی، پیٹ کا زیادہ بھرنا جس سے معدہ کا دباؤ دل پر پڑھنا، کثرت سے تمباکو نوشی کرنا جس سے دل کی تشنج کی کیفیت پیدا ہو جانا، بسیار خوری خاص کر اگر اس میں چربی والی اشیاء و منجمد بناسپتی گھی کی آمیزش ہو شریانوں کی تنگی کا موجب ہوتی ہے۔

چربی کی وہ اقسام جو سردی میں منجمد ہو جاتی ہیں۔ ان میں کولیسٹرول زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً مکھن، پنیر، بالائی، لحمی چربی، کلیجی، گردے کپورے مغز، اصلی گھی۔ بناسپتی گھی وغیرہ چالیس سال کی عمر کے بعد ان کی مقدار بالکل کم کر دینی چاہیئے۔

بلڈ پریشر اور امراض قلب

حکیم علی ضیاء احمد



امراض قلب کی تقریباً ڈیڑھ سو اقسام ہیں۔ اسی طرح "ہارٹ اٹیک" کی بھی بہت سی اقسام ہیں۔ جس طرح ہر چمکنے والی چیز سونا نہیں ہوتی۔ اسی طرح دل کی ہر بیماری ہارٹ اٹیک نہیں ہوتی۔ دل کی بعض تکالیف معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ اور بعض انتہائی شدید نوعیت کی ہوتی ہیں جن پر علیحدہ بحث ہوگی۔

موجودہ دور چونکہ عصابی تناؤ کا دور ہے۔ اس میں یہ مرض کافی بڑھتا جا رہا ہے۔ اگرچہ مرض پر فوری قابو پانے کے لیئے بے شمار ادویات ایجاد ہو چکی ہیں۔ لیکن ایسی کوئی دوائی نہیں ہے۔ جو مرض سے فوری چھٹکارا دلا دے۔ مکمل شفایابی کے لیئے بہرحال ایک طویل اور صبر آزما دور سے گذرنا ہی پڑتا ہے۔ اور لمبی مدت تک علاج کرتا ہوتا ہے

اس مرض سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیئے۔
امراض قلب میں بلڈ پریشر کا بڑا عمل دخل ہے۔ ہم کو اس بارے میں محتاط رہنا چاہیئے۔ ہمہ وقت غصہ جھنجھلاہٹ سے دور رہیں۔ کاروباری تفکرات اور سوچ و فکر سے حتی الوسع دور رہیں مرغن اور دیر ہضم غذا کا استعمال کم سے کم کریں۔ چہل قدمی کیا کریں خون میں کوسٹرول "لائی پڈ" اور "ٹرگلی سرائڈ" کو اوسط سے نہ بڑھنے نہ دیا جائے۔ موٹاپے کو نہ بڑھنے دیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کیا کریں۔ہاضمہ کو درست رکھیں۔ پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کریں۔
بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جن میں ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے گردوں سے گذرنے والی خون کی شریان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یا کبھی خون میں کولسٹرول کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے۔
بلڈ پریشر کا بین الاقوامی اوسط چارٹ پیش خدمت ہے۔ اس چارٹ سے ۱۰ ڈگری کی کمی بیشی قابل فکر نہیں ۲۰ ڈگری کا فرق ہو تو قابل توجہ ہے۔ اور ۳۰ ڈگری کا فرق ہو تو باعث تشویش ہے۔

۱۔ بلڈ پریشر ۲۱ سال سے ۳۰ سال کے درمیان ۷۶/۱۲۴ ہونا چاہیئے۔
۲۔ ۳۱ سال سے ۴۰ سال کے درمیان ۸۴/۱۲۴ ہونا چاہیئے۔
۳۔ ۴۱ سال سے ۵۰ سال کے درمیان ۸۶/۱۳۰ ہونا چاہیئے۔
۴۔ ۵۱ سال سے ۶۰ سال کے درمیان ۹۰/۱۳۴ ہونا چاہیئے۔
بعض افراد کا عادتاً بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ ان کو کوئی تشویش نہیں ہونا

چھپا ہیئے۔

۱۔ امراض قلب کے مریضوں کی ہسٹری اور خاندانی عوارضات سے ۸۰ فیصد معلومات حاصل ہو سکتی ہیں۔

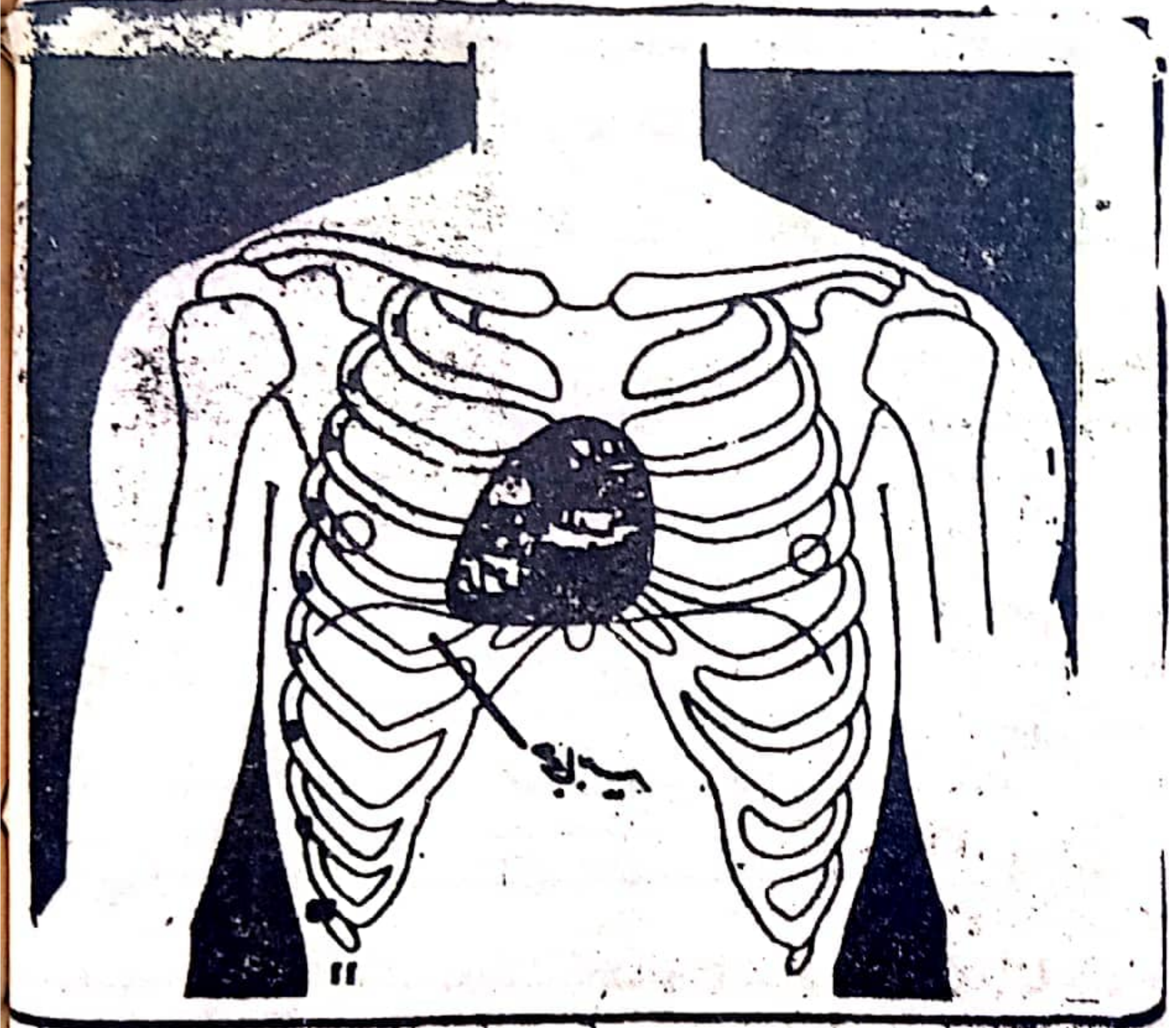
۲۔ نبض بلڈ پریشر دل کے تمام مقامات کی آواز، پیروں ہاتھوں اور جسم پر ورم اور جسمانی معائنہ سے ۲۵ فیصد علامات واضح ہو سکتی ہیں۔

۳۔ ایکسرے اور ای سی جی کے ذریعے ۲۰ فیصد بیماری کا پتہ چل سکتا ہے۔ دیگر خون پیشاب اور اجابت کے معائنہ سے بھی کافی حد تک معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

بلڈ پریشر کے بڑھنے سے دل پر زور پڑتا ہے۔ اگر اسے کم نہ کیا جائے۔ تو اس کے بڑھنے سے دل کے علاوہ آنکھوں اور گردوں پر بھی اثر پڑتا ہے۔ آج اللہ کا شکر ہے کہ طبی سائنس میں امراض قلب بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیئے بہترین ادویہ ایجاد ہو چکی ہیں۔ مکمل پرہیز اور علاج سے اس کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

گھنٹیا:۔ گھنٹیا کی بیماری جوڑوں میں ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دل کے خانے بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ ماہر طبیب ہمیشہ جوڑوں کے درد کے علاج میں دل کا ضرور خیال کرتے ہیں۔ یہ بیماری تھروٹ سے شروع ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کے تھروٹ کا خیال لازمی ہے۔ گنٹھیا کی خرابی سے دل کے خانوں میں خرابی ہو جاتی ہے اسے اب آپریشن کے ذریعے اچھا کیا جانے لگا ہے۔

حفظِ ماتقدم اور امراض قلب



۱۔ امراض قلب میں دماغی ورزش کے ساتھ جسمانی ورزش اور سیر بہت ضروری ہے۔ اس سے جسم کا وزن بڑھتا۔ اور جسم پر چربی جمع نہیں ہوتی ایسا کرنے سے جو کچھ بھی آپ کھاتے ہیں، وہ صحیح طور پر جسم کے صحت مند نشوونما میں کام آتے ہیں۔

۲۔ ایسی غذا جس میں حیوانی چربی کی مقدار زیادہ ہو مثلاً گھی مکھن قلب کے لیئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ غذا میں چینی کا زیادہ استعمال بھی نہیں ہونا چاہیئے۔ ہمیں کتنی خوراک کھانی چاہیئے اور ہم کتنی غذا کھاتے ہیں۔ وہ اشخاص جو اس بات کا خیال نہیں رکھتے۔ دل کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

۳۔ بکثرت سگریٹ نوشی کرنے والوں میں اس بیماری کو قبول کرنے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح مے نوش بھی اس بیماری سے نہیں بچ سکتے۔ ماہرین کی یہ متفقہ رائے ہے کہ نشہ کوئی بھی ہو وہ دل کے لیئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس لیئے منشیات سے پرہیز ضروری ہے۔

۴۔ ذہنی تفکرات، الجھنیں، اور پریشانیاں انسان کو گھن کی طرح اندر اندر کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ حالات پر صدق صبر و شکر اور حسد سے پرہیز اس بیماری سے بچنے کا بہترین حل ہے۔

۵۔ بلڈ پریشر اور شوگر کے مریضوں میں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

اگر کم عمر افراد میں درج ذیل باتیں اور علامات پیدا ہوں تو ان پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ کم عمری میں قبل از وقت بالوں کا سفید ہوتے جانا۔

۲۔ کم عمری میں تھوڑی سی محنت پر تھکاوٹ محسوس کرنا۔

۳۔ لڑکیوں میں کم عمری میں ہی ماہواری کا بند ہو جانا۔

۴۔ نیچے والے بلڈ پریشر کا اکثر بڑھے رہنا۔

۵۔ نبض کی کمزوری کے ساتھ ہاتھ پاؤں اور جسم کا غیر صحت مند تر رہنا۔

۶۔ آنکھوں کے گرد سفید گولائی کا معلوم ہونا۔ حلقے پڑ جانا۔

۷۔ آنکھوں کے کونے میں چربی کا جمع ہونا۔

۸۔ جسم کے وزن کا بہت جلد بڑھ جانا۔ موٹاپا۔

۹۔ دل کا بلاوجہ تیز دھڑکنا۔ سانس چڑھنا۔

۱۰۔ کم عمری میں پرخوری اور مرچ مصالحوں کا زیادہ استعمال کرنا۔

۱۱۔ بکثرت سگریٹ نوشی اور دیگر منشیات سے ہونٹوں کا کالا ہو جانا بھی ایک نشانی ہے۔

۱۲۔ کم عمری میں تیز قہوہ اور چائے کا بکثرت استعمال وغیرہ۔

یہ سب ایسی علامات و عادات ہیں۔ جن سے جہاں تک ہو سکے بچا جائے۔ کیونکہ ان امراض اور علامات سے آگے چل کر امراض قلب کے پیدا ہونے کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔ کم کھائیے اور خوش رہیئے کا اصول اپنا کر ہمیشہ خوش و خرم رہیئے۔ ذہن پر کوئی بوجھ نہ رکھیں۔

حکیم علی ضیاء احمد صابری
(فاضل طب و جراحت)
386-تلیانوالہ محلہ ساہیوال

پاکستان میں دل کے "بائی پاس اپریشن" کا انعقاد

ذیابیطس دل کے امراض کا باعث بن سکتی ہے

امریکہ کے بعد پاکستان میں جلد ہی دل کے مرض کا جدید علاج "بائی پاس اپریشن" کا انعقاد ہو رہا ہے۔ بائی پاس آپریشن کی وضاحت کچھ یوں کی جا سکتی ہے۔ کہ خون کا دوران متبادل راستوں کے ذریعے ممکن بنا دیا جاتا ہے۔

امراض قلب کے ماہرین نے ان خدشات کو دور کیا کہ پاکستان میں دل کے اپریشن نہیں ہو سکتے۔ انہوں نے کہا کہ تمام تر یہ ہے اس سلسلے میں پاکستان کی صورتِ حال بہتر نہیں ہے جبکہ کراچی میں گذشتہ کئی سالوں سے اوپن ہارٹ سرجری ہو رہی ہے اور بہترین جدید مشینری موجود ہے۔

ایک سوال ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ ممکن ہے کہ جس کو ایک بار دل کا دورہ پڑ جائے۔ وہ اس مرض میں مستقل طور پر گرفتار ہو جاتا ہے۔ یا نہیں "

اس سلسلہ میں کم از کم تین ماہ تک دل کے مریض کو زیرِ مطالعہ رکھا جائے اگر مریض کو پھر بھی اپنی چھاتی میں درد ہو تو پتہ چل جاتا

ہے کہ " آرٹریز" ابھی ابھی تک رکاوٹیں موجود ہیں۔ چنانچہ علاج کامل جاری رکھا جائے۔

ماہرین میں سے بعض کا خیال ہے کہ تمباکو اور خاص طور پر سگریٹ نوشی کو انتہائی مضر صحت قرار دیا جائے اس کے علاوہ بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے باعث بھی دل کے امراض نوجوانوں میں زیادہ ہو رہے ہیں بیس سے تیس سال کی عمر کے نوجوانوں میں یہ بیماری زیادہ ہے تاہم سولہ برس کے لڑکے بھی دل کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علاوہ ازیں زیادہ گوشت۔ گھی اور انڈے وغیرہ کھانے کے باعث بھی دل کی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ اس لیئے انسان کو اپنی خوراک میں اعتدال ہی برتنا چاہیئے۔

دیہی علاقوں سے شہروں میں آنے والے لوگ دل کے امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ ایک ماحول سے دوسرے ماحول میں آتے ہیں اور ان کے تمام معمولات یکسر تبدیل ہو جاتے ہیں شہری زندگی میں روزمرہ کے معمولات میں ہمیں ورزش کو ایک اصول بنا لینا چاہیئے۔ امراض قلب کے مریض کے لیئے خاص کر ورزش بہت ضروری ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسا مریض کتنی ورزش کرے یہ سب کچھ اپنے معالج کے باہمی مشورہ سے طے کیا جائے کہ کتنی ورزش ضروری ہے۔ ورزش کرنے والے لوگ خوش گوار زندگی گذار رہے ہیں۔

پاکستان میں اچھے معالج موجود ہیں۔ اگر کراچی کی طرح لاہور اور دوسرے بڑے شہروں میں اوپن ہارٹ سرجری کی سہولت میسر ہو جائے تو پیچیدہ دل کے امراض کے لیے یہ سونے پر سہاگہ کا کام دے گی۔ یہاں کارڈیالوجسٹ ہوں کارڈک کیتھیلرائزیشن۔ کارڈیو آنجیو گرافی۔ کارڈیو کیئر یونٹ اور ایسی ہی دوسری سہولتوں کا ہونا ضروری ہے۔

الحاج حکیم محمد عبداللہ صاحب

کی طب و حکمت سکھانے والی کتب

۱۔ پھلوں اور سبزیوں سے علاج -/۴ روپے ۲۔ تشخیص و علاج ذیابیطس -/۴ روپے

۳۔ امراض مستورات -/۴ ,, ۴۔ تحقیقات جڑی بوٹی -/۴ ,,

۵ امراض گردہ مثانہ -/۴.۵۰ ,, ۶۔ امراض دماغ -/۴ ,,

۷ کتاب عقر بے اولادی -/۲ ,, ۸۔ کتاب امراض بواسیر -/۳ ,,

۹۔ تشریح البدن -/۴ ,, ۱۰۔ حلفی مجربات -/۴ ,,

۱۰۔ تشخیص و علاج بلڈ پریشر -/۴ ,, ۱۱۔ تشخیص امراض جگر و معدہ -/۳ ,,

۱۳۔ امراض اطفال -/۴ ,, ۱۴۔ گلستان المفردات ۴ روپے ۱۶۔ امراض ہیضہ -/۳ روپے

۱۷۔ امراض عامہ -/۴ روپے ۱۸۔ امراض بڑھاپا -/۲ روپے ۱۹۔ تشخیص نبض -/۲ روپے

۲۰۔ امراض جلدیہ -/۳ روپے ۲۱۔ امراض سوزاک -/۳ روپے

علاج امراض القلب

مندرجہ ذیل نسخہ جات حسب علامات امراضِ قلب کے مریضوں کو استعمال کروائیں۔ انشاء اللہ بفضلِ خدا تمام پیچیدہ اور دیرینہ کمزوری کو دور کر دیں گی۔

ضعفِ قلب خفقان اور ضعفِ دماغ کے لیئے۔

کشتہ صدف مروارید۔ عنبر ۔ مشک خالص

۱ تولہ ، ۳ ماشہ ۔ ۳ ماشہ

۱۔ اکسیر خفقان :۔

الائچی خورد ۔ طباشیر ۔ کوزمصری ۔ ورق نقرہ

۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ

جملہ اجزا کو خوب پیس کر کھرل میں ڈال کر ایک ایک ورق نقرہ ملاتے رہیں۔ اور کھرل کرتے جائیں۔ حتّٰی کہ تمام ورق اس میں پوری طرح حل ہو جائیں۔ اور محفوظ کرلیں۔

۲ - دیگر اکسیر خفقان افعال وخواص میں یہ دافع خفقان مقوی قلب و دماغ ہے۔ جریان منی اور حرارت جگر کے لیئے مفید ہے۔

طباشیر کبود، کہربا شمعی۔ یشب سبز۔ مرجان۔ مصطگی رومی۔ عود صلیب۔ ست گلو۔ ہر ایک پانچ ماشہ۔ مروارید ناسفتہ زعفران ہر ایک تین ماشہ۔ تمام اجزا عرق گلاب سہ آتشہ میں خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔ چار رتی ہمراہ عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ دن میں تین بار کھلائیں۔

دیگر:۔

اکسیر خفقان:۔ خفقان اور تفریح قلب کے لیئے موثر دوا ہے زہر مہرہ خطائی کو آب آملہ سبز میں سحق بلیغ کرنے کے بعد آب گل سرخ ۱۵ تولہ میں اس قدر کھرل کریں کہ مثل غبار ہو جائے۔ ایک ماشہ ہمراہ شربت گل گڑھل یا بدرقہ مناسب کھلائیں

سفوف دافع خفقان:۔

اجزاء:۔ طباشیر کبود۔ کہربا شمعی۔ زہر مہرہ خطائی۔
۲ تولے ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ "

صندل سفید۔ نارجیل دریائی۔ کشنیز خشک
۲ تولے ۔ ۲ تولے ۔ ۲ تولے

حسب دستور کوٹ چھان کر خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں ۴ رتی تا ایک ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

شربت دافع خفقان:۔ صندل سفید۔ خس۔ نبات سفید
۵ تولہ ۔ ۱ کلو ۔ ۳ سیر

روح کیوڑہ۔ روح گلاب ۔

۱۰ قطرے ۔ ۲۰ قطرے ۔

پہلی دونوں اشیاء کا بطریق احسن تین بوتل عرق کشید کریں۔
نبات سفید ملا کر شربت بنائیں ۔ بعدازاں روح کیوڑہ وگلاب شامل کریں ۴ تولہ ہمراہ سرد آب صبح و شام پلائیں ۔ قبل از استعمال تنقیہ ضروری ہے

معجون خفقان :۔

اجزاء :۔ مربہ آملہ ۔ مربہ ہلیلہ ۔ مربہ سیب ۔ مربہ بہی ۔ مربہ اناناس ہر ایک ایک تولہ ۔ طباشیر کبود ۔ دانہ ہیل خورد ۔ کہربا شمعی ۔ یشب سبز ہر ایک ۲ ماشہ ۔ ورق نقرہ ۷ عدد ۔ ورق طلا ۳ عدد اور شہد خالص ۳ تولہ ۔

مربہ جات رگڑ کر خوب آمیز کریں ۔ بعدازاں طباشیر ، دانہ ہیل خورد ۔ کہربا شمعی ۔ یشب سب کو جدا جدا خوب کھرل کر کے شامل کریں۔ اور ورق نقرہ اور ورق طلا ملا کر محفوظ رکھیں ۔ ایک تولہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں ۔ دافع خفقان اور مقوی قلب ہے ۔

معجون مفرح :۔

اجزاء :۔ تخم کاسنی ۔ تخم کاہو ۔ تخم خرفہ ۔ ورق نقرہ ہر ایک ۳ ماشہ مغز تخم خیارین ۲ تولہ ۔ طباشیر کبود ۱ تولہ ۔ شہد پاؤ ۔ کوزہ مصری ایک پاؤ

جملہ ادویہ کو پیس کر بطریق معروف مصری اور شہد کے قوام میں
معجون بنائیں۔ ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

خمیرہ ابریشم :۔

ابریشم ۔ گل گاؤزبان ۔ گاؤزبان ۔
۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۳ تولے

فرنجمشک ۔ تخم بالنگو ۔ بادرنجبویہ ۔ کشنیز خشک ۔ بہمن سرخ سفید
۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۲ تولے

جوشاندہ بنا کر چینی کے قوام سے خمیرہ تیار کریں ۔ ایک تولہ سے چھ ماشہ
کشتہ شاخ مرجان اور عرق گاؤزبان میں بجھا ہوا ۔ ایک رتی صبح و شام
دیں ۔ شاخ مرجان کو آگ پر سرخ کر کے بارہ مرتبہ عرق گاؤزبان میں
بجھائیں ۔ بہترین کشتہ تیار ہوگا ۔ بعدہٗ کھرل کر کے محفوظ کرلیں ایک رتی
صبح و شام دیں ۔ دل و دماغ خفقان بلڈ پریشر کے لئے بہترین ہے ۔

علاج فشارالدم (بلڈ پریشر)

دوائے خشارالدم قوی: اجزاء صندل سفید ۲ تولہ بہمن سفید - گل سرخ - کشنیز خشک - آملہ مقشر - دانہ ہیل خورد - طباشیر ۲ تولہ - ۳ تولہ - ۴ تولہ - ۴ تولہ - ۱ تولہ - ایک کبود - فادزہر معدنی - پوست ترنج - نبات سفید تولہ - ۱ تولہ - ۱ تولہ - ہموزن ادویہ -

سب ادویہ کوٹ چھان کر محفوظ کر لیں - ۲ ماشہ سفوف ہمراہ عرق کیوڑہ خشارالدم قوی اور مفرح ہے -

سفوف خشارالدم قوی: اسرول (چھوٹی چندن) گل نسرین (سیوتی) برادہ صندل سفید - ہیل خورد - کہربا شمعی - ہموزن کوٹ چھان کر کھرل کر کے سفوف تیار کریں -

خشارالدم قوی - ضعف قلب - گھبراہٹ اور بے چینی میں مفید ہے

دیگر برائے خشارالدم: کشنیز خشک ۲/۲ تولے - سونف ۲/۱ ۲ تولے -

الائچی خورد ۱ تولہ ۔گل سرخ ۲/۱ تولہ بنفشہ ۲/۱ تولہ

سفوف بنا کر صبح و شام ایک ایک تولہ ہمراہ عرق گاؤزبان وغیرہ

مربہ آملہ صبح و شام استعمال کریں۔

۴۔ شیر خشت ۱ تولہ ۔ عرق گلاب ۱۰ تولہ صبح نہار استعمال کریں۔ ابوالفل

کشینز زمانی ۔ ایک تولہ رات سوتے وقت ہمراہ نیم گرم عرق گاؤزبان استعمال

کرائیں

دیگر :۔

گل گاؤزبان ۔ چھوٹی چندن ۔ الائچی سبز ۔

۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔ ۱ تولہ ۔

سفوف بنا کر ۳-۳ ماشہ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کے بلڈ پریشر

کمزوری قلب کے لیئے مفید ہے۔

دیگر :۔ اسرول (چھوٹی چندن) ۔ مرچ سیاہ ہموزن کیپسول

بنا کر دیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے لئے مفید ہے۔

غشارالدم :۔ درخت پیپل کا پھل ۔ الکو چینی الکو ۔ ست پودینہ

۱/۲ ۲ تولے ۔ سفوف بنا کر صبح و شام ایک ایک ماشہ دیں۔ انشاء اللہ

صرف تین دن میں مکمل فائدہ ہوگا۔ بلڈ پریشر کنٹرول ہو جائے گا۔

۱۔ اکسیر جواہر مہرہ :۔ مروارید ناسفتہ۔ ورق نقرہ - شاخ مرجان
۳ ماشہ - ۳ ماشہ - ۶ ماشہ

یشب سبز۔ عقیق سرخ۔ نارجیل دریائی۔ زعفران۔ زہر مہرہ
خطائی۔ یاقوت سرخ۔ یاقوت زرد۔ فیروزہ
۳ ماشہ - ۳ ماشہ - ۶ ماشہ

عرق گلاب ۳ آثار میں کھرل کر کے تیار ہو تے پر ایک ایک
رتی دوالمسک یا خمیرہ گاؤزبان میں صبح و شام دیں۔

۲۔ دیگر : مقوی قلب :۔ کشتہ سنکھ، کشتہ بارہ سنگھا۔ کشتہ
شاخ مرجان۔ مرکب بنا کر ایک ایک رتی صبح و شام۔
(خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا کے ساتھ دیں)۔

۳۔ اکسیر مقوی قلب :۔ عنبر اشہب۔ جدوار خطائی۔
زعفران کشمیری ہر ایک ۳ ماشہ سفوف کر کے حب بقدر فلفل سیاہ
بنائیں۔ مقوی دل و دماغ اور اعضاء رئیسہ سے مایوس مریضوں کے لیئے

سریع الاثر ہے۔

اکسیر مقوی قلب :- یاقوت رومانی۔ کہربا شمعی۔ عنبر اشہب مروارید ناسفتہ۔ ابریشم مقرض۔ ہر ایک ۴ ماشہ۔ زعفران ۲ ماشہ۔ دانہ ہیل خورد ۴ ماشہ۔ طباشیر کبود ۱ تولہ۔ عرق کیوڑہ ایک بوتل

جملہ ادویہ کو حسب دستور عرق کے ساتھ سحق بلیغ کریں اور محفوظ رکھیں۔ بہترین مقوی قلب اور دماغ ہے۔

کشتہ مرجان مرکب :- ورق نقرہ۔ شاخ مرجان۔ یاقوت رمانی ہر ایک۔ ایک تولہ۔

ترکیب ساخت :- سب اجزاء کو پیس کر عرق گلاب ۱ پاؤ خالص میں کھرل کر کے قرص بنا کر ظرف گلی میں گل حکمت کر کے پانچ سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں۔

ایک رتی کشتہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ یا خمیرہ گاؤزبان سادہ کھلائیں مقوی اعضاء رئیسہ و ارواح و قویٰ ہے۔

خمیرہ ابریشم خاص :- قلب و جگر کو قوی کرنے میں بے نظیر ہے۔ گرم مزاجوں کے لیئے نہایت مناسب ہے۔

ابریشم خام ۱۰ تولے۔ عرق گلاب۔ بید مشک۔ گاؤزبان خالص

پانی - لوہا بجھایا ہوا - حسب ضرورت لے کر دو دن بھگوئیں - پھر آب سیب شیریں - آب بہی شیریں - آب امرود - گنے کا رس - قند سفید - جوش دے کر بعدہ سفیدی مرغ ملا کر اچھی طرح پھینٹیں اور قوام کریں - ابریشم تخم خرفہ مقشر - فاد زہر معدنی - صندل سفید - گل سرخ - گل گاؤ زبان ہر ایک تولہ - مروارید - یاقوت رمانی - کہربائے شمعی - چاندی کے ورق ہر ایک ۳ ماشہ مشک تین ماشہ - شامل کر کے خمیرہ تیار کر کے - ۳ ماشہ صبح و شام دیں - نہایت مفید ہے -

۲ - **دواالمسک بارد :-** خفقان - تقویت قلب - اعضاء رئیسہ اور دوسرے فوائد کے لیئے -

مشک	عنبر اشہب	ورق نقرہ	زعفران	دارچینی	تخم کاہو
۲/۱ ۳ ماشہ	۲/۱ ۲ ماشہ	۹ ماشہ	۹ ماشہ	۹ ماشہ	۶ ماشہ

گل سرخ	گل گاؤ زبان	بیخ مرجان	ابریشم	صندل سفید
۶ ماشہ	۶ ماشہ	۶ ماشہ	۶ ماشہ	۱ تولہ

برگ گاؤ زبان	کہربا شمعی	طباشیر	کشنیز خشک	آملہ سبز
۲ تولے	۱ تولہ	۲ تولے	۲ تولے	۵ تولے

زرشک - مصطگی - تخم خرفہ - پانی سیب - عرق صندل عرق بید مشک - سفید چینی دواؤں سے تین گنا تمام دوائیں قوام کر کے شامل کریں - نہایت

مفید دوا تیار ہے۔ نصف تولہ تک فی خوراک صبح و شام دیں۔

دوا ممسک باہ دیگر:- مذکورہ بالا فوائد رکھتا ہے۔

مشک	صندل سفید	تخم کاہو	تخم خرفہ	گل سرخ	کشنیز خشک
۴½ ماشہ	۲ تولہ	۲ تولہ	۲ تولہ	۲ تولہ	۲ تولہ

مروارید	کہربا شمعی	چینی
۳ ماشہ	۶ ماشہ	۳ گنا

قوام بنا کر جملہ ادویہ شامل کریں۔ ۶ ماشہ فی خوراک دیں۔

ہائی بلڈ پریشر

مندرجہ ذیل نسخہ بلڈ پریشر کی اونچے درجہ کی کیفیت میں افتتاحی مؤثر اور مفید ہے گولیاں تیار کر کے ایک ماشہ صبح دوپہر شام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔

اجوائن دیسی	سہاگہ سفید	ایلوا	مرچ سیاہ	ہرڑ زرد
۶ ماشہ	۹ ماشہ	۵ تولہ	۹ تولے	۲½ تولہ

بیڑہ	آملہ	ہرڑ زنگی	چھوٹی چندن	پوٹاشیم برومائڈ
۲½ تولہ	۲½ تولہ	۲½ تولہ	۱ تولہ	ایک ڈرام

نوشادر	کشتہ ابرک سیاہ
۱ تولہ	۶ ماشہ

سیب، انگور، سنگترہ جدید سائنس کی روشنی میں

سیب

سیب انگلستان کا محبوب اور مفید ترین پھل ہے۔ اس کے بعد انگور اور نارنگی کا درجہ ہے۔ اس کے فوائد کا اندازہ اس ضرب المثل سے ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک سیب کا استعمال ڈاکٹر کو قریب نہیں آنے دیتا۔ امریکہ میں سیب پر بہت تجربات کئے گئے ہیں اور اس کے فوائد کی تحقیقات کی گئی ہے۔ یہاں جدید سائنٹیفک اصولوں کے مطابق سیب کی کاشت کی جاتی ہے۔ اور سینکڑوں قسم کا پھل پیدا کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر شربین کولمبیا یونیورسٹی میں کیمسٹری کے پروفیسر ہیں۔ ان کی رائے کے مطابق سیب سب سے زیادہ نفع بخش اور مفید ثابت ہو چکا ہے۔

ڈاکٹر ادیب جانس کے نزدیک سیب سب سے عمدہ دماغی غذا ہے۔ دوسرے ماہرین بھی لگاتار دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب بہت مفید بتاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور فاسفورس دماغ کی اصلی غذا ہے۔

سیب جگر کے فعل کو درست کر کے سستی رفع کرتا ہے۔ ذہنی اور دماغی قوت بخشتا ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں بھی استعمال کراتے ہیں۔ خون کی کمی اور اختلاج قلب کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے خون صالح پیدا ہوتا ہے رنگت نکھرتی اور رخساروں میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ گردہ اور دانتوں کے لئے بھی فائدہ بخش ہے۔ سیب میں وٹامن بی اور سی پورے تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ طبی نقطہ نظر سے یہ دونوں وٹامنز جسمانی ترقی قیام صحت اور بقائے حیات کے لئے از بس ضروری ہیں۔ ایک امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سیب میں وٹامن کے بہترین اجزاء اس کے چھلکے میں ہوتے ہیں۔ اس لئے حتی المقدور سیب کا چھلکا اتارنا چاہیئے بلکہ چھلکے سمیت سیب کھانا زیادہ مفید ہے۔ چھلکا اتارنے سے گویا سیب کا جوہر کافی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔ سیب خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہوں اور چھلکا بھی خوب پس جائے۔ اگر طبیعت قبول نہ کرے تو پتلا سا چھلکا اتار لینا چاہیئے۔ سیب ہر وقت کھایا جا سکتا ہے۔ کسی وقت بھی کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت کرتا ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا ہے اور دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ مشہور مغربی ڈاکٹروں نے اپنے تجربات سے سیب کو پیچش کی سریع التاثیر دوا ثابت کیا ہے۔ سیب کے مغز کا خشک سفوف

بھی بنا لیا گیا ہے جو پیچش کے مریضوں کو دوا کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے

خواتین کو خصوصیت کے ساتھ سیب زیادہ مقدار میں استعمال

بچہ پیدا ہونے سے پہلے اس کا بکثرت استعمال عورت کو بہت سی بیماریوں

سے محفوظ رکھتا ہے۔ ننھے بچوں والی ماؤں کے لئے بھی بہت فائدہ

مند ہے۔ چھ ماہ کی عمر کے بچے کو عمدہ قسم کے شیریں سیب کی ایک

دو قاش کا رس نچوڑ کر پلانا اس کی تندرستی میں حیرت انگیز اضافے

کا باعث ہو گا۔ اور دانت نکلنے کے ایام میں تازہ سیب کی ایک

قاش چسانے سے بچوں کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی

ہے۔ اور دانت بآسانی نکلتے رہیں۔

یونانی طب کی رو سے بھی سیب کا شمار بہترین پھلوں میں ہے

اور متعدد مستند کتابیں اس بات کی شاہد ہیں۔ تاثیر کے لحاظ سے سیب

شیریں وگرم ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ خون کی مقدار

بڑھاتا ہے اور ہاضمے کو تقویت دیتا ہے۔ دماغی پریشانی اور ضعف قلب

کے لئے سیب کا استعمال بہت مفید ہے۔

انگور

ماہرین علم الغذا کا خیال ہے کہ انگور میں ایک خاص قسم کا مادہ

ہوتا ہے جو بہت جلد جزو بدن ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل بدن

کو فربہ کرنے میں بے نظیر ہے۔ اس کے علاوہ دل جگر اور معدے

کے لئے بہت مفید ہے۔ غرض تمام اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ سریع الہضم ہونے کے علاوہ جسم میں غیر معمولی قوت پیدا کرتا ہے۔ انگور میں کاربوہائیڈریٹس، فاسفورس، لائم اور پوٹاشیم بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین اور چکنائی بھی بہت قلیل مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ جملہ اجزا دماغی نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ ڈاکٹر دیپ چوتر کی رائے میں دماغی اور قلبی عوارض میں اس کا استعمال اکسیر ہے۔ اور پروفیسر ربلیسن انگور کو جگر اور آنتوں کے امراض میں بھی بہت مفید بتاتے ہیں۔ ضعف قلب، دماغی پریشانی اور خشک کھانسی جیسے امراض میں انگور شیریں کا عرق ہر روز صبح بطور دوا کے استعمال کرنا مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے اس کا عرق نعمتِ غیر مترقبہ ہے۔

اطبائے یونانی کے نزدیک بھی یہ پھل عمدہ خواص کا حامل ہے نہایت زود ہضم ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ اطباء کی رائے ہے کہ درازی عمر اور صحت کا حقیقی راز دراصل انگور کے کثرتِ استعمال میں پنہاں ہے! اور وہ پھل بھی جن میں انگور کی قسم کی شکر پائی جاتی ہے بہت مفید ہیں۔

سنگترہ

یورپ میں یہ پھل نہایت قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ آج کل

امریکہ میں جدید سائنٹیفک طریقوں پر اس کی کاشت کی جا رہی ہے
بڑی بڑی تحقیقاتی کمیٹیوں نے اس کے صحت بخش اجزا دریافت
کر کے اس کے فوائد کا انکشاف کیا ہے ۔ ان کے مطالعہ سے ہمیں
اس کی بیشمار خوبیوں کا اندازہ ہو سکتا ہے
عموماً پھلوں میں قدرتی طور پر جسم انسانی کی تشکیل اور نشوونما کا
مادہ کافی ہوتا ہے

سنگترہ تمام مضر اثرات سے پاک ہے ۔ اس میں خفیف سا بھی
بیکار عنصر نہیں حتیٰ کہ اس کا چھلکا بھی اتنا ہی مفید ہے جتنا اس کا
عرق ہے ۔ سنگترہ معدے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے ہاضمے
کو تقویت پہنچاتا ہے ۔ مصفی خون اور قبض کشا ہے ۔ خصوصاً دل
و جگر کے لئے بے انتہا مفید ہے ۔ قریب قریب ہر قسم کے بخار
یرقان اور اختلاج کے لئے اکسیر سے کم نہیں ۔
سنگترے میں اے بی سی تینوں وٹامنز موجود ہیں وٹامن اے
خفیف سا ہے اور وٹامن بی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے ۔ وٹامن
سی سب سے زیادہ مقدار میں ہے اور یہی وٹامن سب سے
افضل ہے ۔ جدید تحقیقات کی رو سے اس میں وٹامن ڈی کی بھی
کمی نہیں اور طبی نقطہ نظر سے وٹامن اے بی سی کے ساتھ وٹامن
ڈی کی آمیزش غذا کو بہت زیادہ مفید اور لطیف بنا دیتی ہے
اس کے علاوہ سنگترے کے عرق میں وٹامن سی اور چونے کے

مرکبات بھی پائے جاتے ہیں ۔ جو انسانی نشو و نما کے لئے بہت ضروری ہیں ۔ دانتوں کے امراض خصوصاً پائیوریا کے لئے سنگترہ بے حد مفید ہے ۔ جنہیں دودھ نہ ہضم ہوتا ہو ان کے لئے بھی سنگترہ کا استعمال مفید ہے ۔ ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس قدر پھینٹیے کہ جھاگ پیدا ہو جائے ۔ پھر اس میں ایک تازہ سنگترے کا رس ملا لیجئے ۔ اور قدرے چینی ملا کر پی لیجئے ۔ اس کا باقاعدہ استعمال خون کی کمی کی بیماری میں بے حد مفید ہے اور ضعف ہاضمہ کی شکایت کو دور کرتا ہے ۔

ایک امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سنگترے کا عرق شیر خوار بچوں کے لئے آب حیات ہے ۔ ایک سال سے دو سال کے بچوں کو دو سے چھ تک سنگترے روزانہ کھلائے گئے اور ڈاکٹری معائنے سے ثابت ہو گیا کہ ان بچوں کی صحت میں حیرت انگیز ترقی ہوئی ۔ اگرچہ سنگترہ ہر وقت استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ مگر اس کے کھانے کا اصل وقت خالی معدہ ہے ۔ کیلے اور پپیتے کے ساتھ سنگترہ نہ کھانا چاہیئے اس سے بدہضمی کا احتمال ہے ۔

اطباء یونانی کے نزدیک بھی سنگترہ بہت عمدہ پھل مانا گیا ہے ۔ معدے اور دل کو بہت تقویت پہنچاتا ہے ۔ گرمی اور پیاس کو دفع کرتا ہے ۔ قاطع صفرح ہے ۔ خفقان و وحشت میں مفید ہے

حکیم علی ضیاء احمد صابری
(فاضل طب و جراحت)
386-تلیانوالہ محلہ ساھیوال

طب اور سائنس کی رو سے مختلف سبزیوں کے خواص

لہسن

لہسن سے لوگ اچھی طرح لوگ واقف ہیں۔ اور اکثر ہندوستانی اسے بطور مصالحہ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن لہسن میں جو طبی فوائد پوشیدہ ہیں۔ ان سے بہت کم لوگ واقف ہوں گے۔ حال ہی میں جرمنی کے مشہور ڈاکٹر اسٹر لیور ڈ نے لہسن کے فوائد پر معرکتہ الآرا مضامین لکھتے ہوئے اسے خدائی نعمت قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس کو استعمال کرنے سے دل و دماغ اور جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے اگر اسے متواتر استعمال کیا جائے تو انسان کبھی بیمار نہیں ہوتا۔ مانچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے پریزیڈنٹ ڈاکٹر ای۔ سی بریڈ نے لہسن کا استعمال تقویت دماغ کے لئے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم میں ہندوستان کے باشندے لہسن بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ لیکن پنڈتوں اور جینیوں کی مخالفت سے اس کا استعمال کم ہو گیا ہے ہمیں یہاں مذہبی عقائد سے بحث نہیں۔ جہاں تک صحت کا تعلق ہے لہسن کا استعمال فوائد سے خالی نہیں۔ لہسن سے خون پیدا ہوتا ہے اور اس سے مضر صحت جراثیم کے ہلاک کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ بعض

امراض ایسے ہیں جو لہسن کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ صحت قائم رکھنے کے لئے حفظ ما تقدم کے طور پر اسے استعمال کیا جاتا ہے لہسن میں ایک خاص بات یہ ہے کہ اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے اور گالوں میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ یونان، بلغاریہ اور مصر وغیرہ کی عورتیں شہد کے ساتھ روزانہ استعمال کرتی ہیں۔ ناروے میں شادی بیاہ کے موقع پر لڑکی والوں کی طرف سے ایک ٹوکری لہسن کی بطور تحفہ دی جاتی ہے لہسن کا ذائقہ کسی قدر تلخ اور اس میں ایک خاص قسم کی ناخوشگوار بدبو ہوتی ہے اور اسی وجہ سے نفاست پسند طبیعتیں اسے استعمال نہیں کرتیں مگر لہسن کے فوائد کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی تیز بدبو کو برداشت کیا جا سکتا ہے۔ لہسن تاثیر میں گرم خشک ہے فالج لقوہ دمہ۔ کھانسی۔ دل کی کمزوری۔ تپ دق اور پرانے بخار میں لہسن بہت مفید ہے۔ تپدق میں لہسن کے چار یا پانچ ٹکڑے کاٹ کر شہد یا گلقند کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔

پیاز

پیاز نہایت مفید چیز ہے۔ اس میں گندھک کا کافی ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے قبض کی شکایت رفع ہوتی ہے۔ چونکہ ہمارے جسم سے گندھک عموماً خارج ہوتی رہتی ہے۔ لہٰذا اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پیاز کھانا چاہیئے۔ پکا کر کھانے کی نسبت اگر کچا کھایا جائے تو جسم میں گندھک

پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے
اس کی تاثیر گرم ہے اور خوب بھوک لگاتا ہے۔ پیشاب اور
حیض کو جاری کرتا ہے۔ پیاز کا رس شہد کے ساتھ استعمال
کرنا قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

ادرک

یہ تو عام طور پر سب کو معلوم ہے کہ ادرک ایک
گرم چیز ہے اور اسے موسم سرما میں بکثرت استعمال کیا
جاتا ہے۔ معدہ کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں ادرک بہت ہی مفید
ہے۔ بادی بلغم کے دفعیہ کے لئے تو اسے دیہاتی لوگ بھی بہت
کھاتے ہیں۔ سردیوں میں کہیں اس کی چٹنی بن رہی ہے کہیں اچار
ڈالا جا رہا ہے۔ اور کہیں یہ سالن ترکاری میں کام دے رہا ہے
ادرک نہ صرف اچار اور سالن کے ذائقے اور چٹخارے پن
میں اضافہ کرتا ہے بلکہ یہ بہت سے امراض میں مفید ثابت
ہوتا ہے۔ فالج لقوہ، کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام وغیرہ بے شمار
امراض ہیں جو صرف ادرک یا سونٹھ کے استعمال سے ہی دور ہو
سکتے ہیں۔ معدہ جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں بھی یہ
ایک کارآمد اور نہایت مفید چیز ہے۔

ادرک کو بکثرت اور بلا ناغہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ
طبیب مطلق نے ہر چیز میں جہاں بیشمار فوائد ودیعت فرمائے
ہیں وہاں بعض مضرتیں بھی پیدا کر دی ہیں اور پھر حد اور ضرورت

سے زیادہ توروٹی بھی زہر ہلاہل بن سکتی ہے یہی حال ادرک کا ہے اگر اسے صحیح ضرورت اور حصول منفعت کے لئے استعمال کیا جائے تو یقیناً فائدہ حاصل ہوتا ہے اور اگر بے ضرورت یا مقررہ حد سے زیادہ کھایا جائے تو اس کی منفعت مضرت میں منتقل ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جائے گا۔ سینہ جلنے لگے گا۔ صفرا کی کثرت ہو گی۔ پیشاب جل کر اور سرخ رنگ کا آئے گا۔ خون میں گرمی پیدا ہو کر طرح طرح کی بیماریاں ظاہر ہوں گی۔ پس خوب یاد رکھیئے کہ یہ کوئی چٹپٹی لذیذ غذا نہیں ہے بلکہ یہ تو دوا ہے جو ضرورت کے مطابق حد اعتدال میں رہ کر استعمال کرنی چاہیئے۔

شلغم نہایت مفید غذا ہے تاثیر کے لحاظ سے گرم تر ہے۔ بیماروں کے لئے ہلکی اور زود ہضم غذا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے عام طور پر پکاتے وقت پتوں اور اس کی چوٹی کو کاٹ کر پھینک دیتے ہیں۔ حالانکہ شلغم سے تمام و کمال غذائی فوائد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پتوں کو بھی شلغم کے ساتھ پکایا جائے سبز پتوں کی ترکاریوں میں شلغم کے پتوں میں سب سے زیادہ کیلشیم (چونا) ہوتا ہے۔ بچوں کو شلغم کے پتوں کا رس پلانا چاہیئے۔ اور ان لوگوں کو بھی اس کا استعمال کرنا چاہیئے جن میں چونے کی کمی ہو اور ہڈیوں دانتوں

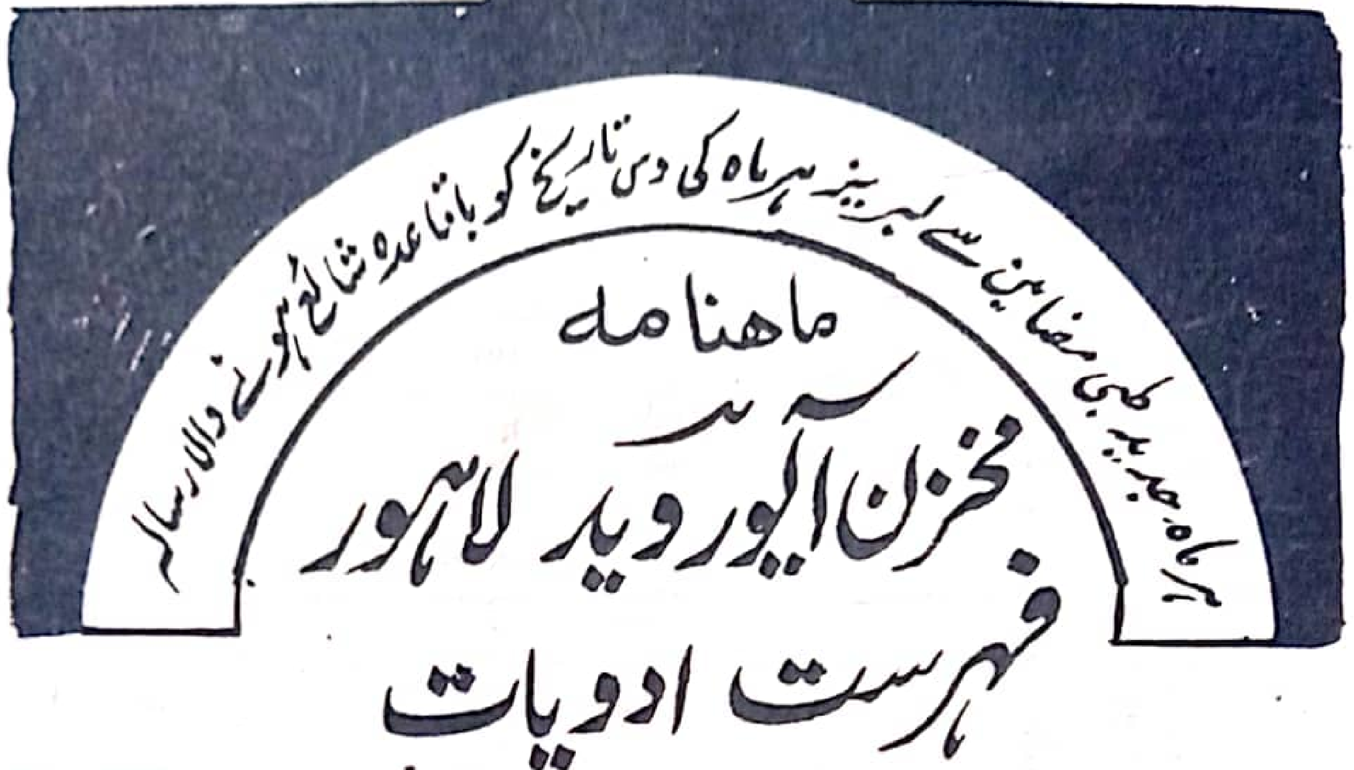
اور پٹھوں میں نقص ہو۔ کیلشیم کے علاوہ شلغم میں سوڈیم فولاد اور پوٹاسیم بھی پائے جاتے ہیں۔

شلغم کے کثرت استعمال سے پیٹ پھول جانے کا اندیشہ ہے اس لئے پکاتے وقت قدرے ادرک یا سونٹھ شامل کر لینا چاہیئے

مولی سرد تر ہے۔ بواسیر۔ پتھری، تلی، یرقان، دمہ کمزوری معدہ اور پیشاب کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے، خوراک کو فوراً ہضم کرنے والی چیز ہے۔ مگر خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا پتا اس کو ہضم کر دیتا ہے۔ اس لئے مولی کے ہمراہ اس کے پتے ضرور کھانے چاہئیں۔ پتوں کا ساگ زود ہضم ہے۔ مولی کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھانا چاہیئے۔

ٹماٹر معتدل خشک ہے۔ اطباء کا قول ہے کہ ٹماٹر باقی تمام سبزیوں کی نسبت بہتر ہے۔ اسے کچا اور پکا کر کھانا یکساں فائدہ مند ہے۔ پالک کی طرح اس میں بھی فولاد کی کافی مقدار ہے اس کے استعمال سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر کھانے سے خون پیدا ہوتا ہے اور آنتوں کو خاص فائدہ پہنچتا ہے فولاد کے علاوہ اس میں وٹامن اے بی اور سی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ ننھے بچوں کے لئے ٹماٹر بہت ہی مفید بلکہ ایک نعمت ہے۔

رجسٹرڈ نمبر ایل ۷۲۶۳ فون نمبر ۶۵۰۹



الحاج حکیم محمد عبداللہ صاحب کی

طب و حکمت سکھانے والی کتب

۱۔ پھلوں اور سبزیوں سے علاج ۴/- روپے ۲۔ تشخیص و علاج ذیابیطس ۴/- روپے

۳۔ امراض مستورات ۴/- ‹‹ ۴۔ تحقیقات جڑی بوٹی ۴/- ‹‹

۵۔ امراض گردہ مثانہ ۳/۵۰ ‹‹ ۶۔ امراض دماغ ۴/- ‹‹

[illegible]۔ کتاب عقر بے اولادی ۳/- ‹‹ ۸۔ کتاب امراض بواسیر ۲/- ‹‹

۹۔ تشریح البدن ۴/- ‹‹ حلفی مجربات ۴/- ‹‹

۱۱۔ تشخیص و علاج بلڈ پریشر ۳/- ‹‹ تشخیص امراض جگر و معدہ ۴/- ‹‹

۱۳۔ امراض اطفال ۴/- روپے ۱۴۔ گلستان المفردات ۴/- روپے ۱۵۔ گلستان المفردات ۴/- روپے

۱۶۔ امراض پھیپھڑا ۳/- روپے ۱۷۔ امراض عامہ ۴/- روپے ۱۸۔ امراض بڑھاپا ۳/- روپے

۱۹۔ تشخیص نبض ۲/- روپے ۲۰۔ امراض جلدیہ ۳/- روپے ۲۱۔ امراض سوزاک ۳/- روپے



حکیم حاجی علی ضیاء احمد صابری

- فاضل طب والجراحت • رجسٹرڈ نیشنل کونسل فار طب حکومت پاکستان
- فاضل قانون نظریہ مفرد اعضاء • سابقہ فزیشن قرشی ہیلتھ سروس لاہور

0301-6914588



الحمد دواخانہ

386۔ فاطمہ جناح روڈ تلیانوالہ محلہ ساہیوال

www.facebook.com/AlHamdDwakhana